

تنها سخت‌جان‌ها به هدف می‌رسند!

علی‌اکبر قزوینی



سیاسگزاریم از شما دوست عزیز!

سیاسگزاریم که این کتاب الکترونیک را دانلود کرده‌اید.
این کتاب، به عنوان **هدیه** تقدیم شما شده است.

اگر مایلید دوستان خود، مخاطبان شبکه‌های اجتماعی‌تان، و
یا خوانندگان وبسایت‌تان را نیز به دانلود این کتاب دعوت
کنید، **لطفاً لینک زیر را به اشتراک بگذارید:**

<http://www.alighazvini.com/grit-ebook>

© تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق است به علی‌اکبر
قزوینی. بازنشر کامل این اثر در هر قالبی (دیجیتال، چاپی، صوتی و...) خلاف
قوانین حقوق پدیدآورنده است. استناد به بخش‌هایی از این اثر و نقل آنها به
منظور معرفی یا نقد و بررسی، مجاز است.

از شما دوست عزیز که به حقوق دیگران احترام می‌گذارید، سیاسگزاریم.

فهرست مطالب

(با کلیک روی هر عنوان، به صفحه‌ی مربوطه منتقل می‌شوید.)

۷.....پیشگفتار

۱۱..... ۱ سخت‌جانی (Grit) چیست؟

۱۲..... آیا اصلاً لازم است به راه خود ادامه دهید؟

۱۳..... درک مفهوم شیب

۱۶..... چه موقع باید دست بکشید؟

یک نمونه از مواردی که من از هدفم دست کشیدم (و تصمیم درست را

گرفتم) ۲۰

نویسنده‌هایی که کتاب خود را در میانه‌ی راه، رها می‌کنند ۲۳

اصلاً لازم است به راه خود ادامه دهید؟ جمع‌بندی سریع ۲۴

۲۶..... ۲ روتین‌ها: کلید تداوم و استمرار

۲۷..... درسی که از اولین افرادی که به قطب جنوب رسیدند می‌گیریم

با ایجاد روتین‌های روزانه، زندگی‌تان را ساده‌تر کنید ۳۱

زنجیر را پاره نکنید ۳۳

روتین‌ها؛ کلید تداوم و استمرار: جمع‌بندی سریع ۳۵

۳۷..... ۳ چطور در خود استحکام روانی پرورش دهیم

۳۷..... خستگی در ذهن شماست

۳۸..... پنج تمرین برای اینکه مقاوم‌تر شوید

- ۳۹..... قرار گرفتن در معرض سرما
- ۴۰..... فعالیت بدنی
- ۴۱..... روزه‌داری
- ۴۲..... مراقبه (مدیتیشن)
- ۴۳..... انجام کارهایی که شما را «ناراحت» می‌کند
- ۴۴..... چطور در خود استحکام روانی پرورش دهید: جمع بندی سریع
- ۴۶..... ۴ وقتی بیش از حد تلاش می‌کنید
- ۴۷..... روی چند مورد محدود حیاتی تمرکز کنید
- ۵۰..... تلاش چندان مهم نیست؛ بر «نتیجه» تمرکز داشته باشید
- ۵۱..... چطور جلو عملکرد در سطح پایین‌تر از حد مطلوب را بگیریم
- ۵۵..... وقتی بیش از حد تلاش می‌کنید: جمع بندی سریع
- ۵..... چطور در کار خود اخلال ایجاد می‌کنید؟ (و برای رفع آن چه می‌توانید بکنید)
- ۵۷.....
- ۵۸..... پنج روش متداولی که شما را به سمت خودتخریبی سوق می‌دهد
- چطور در کار خود اخلال ایجاد می‌کنید؟ (و برای رفع آن چه می‌توانید بکنید): جمع بندی سریع
- ۷۱.....
- ۶..... چطور در خود تاب‌آوری روانی پرورش دهید
- ۷۳..... مهم‌ترین ویژگی شخصیتی افراد جسور و دارای عزم و اراده
- ۷۵..... مهم‌ترین مهارت برای ایجاد و پرورش تاب‌آوری روانی
- ۷۸..... پنج روش دیگر برای تقویت تاب‌آوری روانی
- ۸۶..... چطور در خود تاب‌آوری روانی پرورش دهید: جمع بندی سریع

۷ پنج تکنیک برای سخت‌جان شدن ۸۸

۱. شرط (گرو) تعیین کنید. ۸۸
۲. خودتان را مسئول و پاسخگو بدانید. ۹۰
۳. چشم‌اندازهای خود را بازخوانی کنید. (و اگر چنین چیزی ندارید، یک نمونه بنویسید!) ۹۱
۴. پرسش‌های تمرکزبخش از خودتان بپرسید. ۹۳
۵. با خودتان حرف بزنید. ۹۵
۶. پنج تکنیک برای سرسخت و مصمم بودن: جمع بندی سریع ۹۶

۸ هفت اشتباه متداول که باید از آن‌ها اجتناب کنید ۹۹

۱. انتظارات غیرواقع‌بینانه ۹۹
۲. تمرکز کردن بر رویداد، به جای روند ۱۰۱
۳. گوش دادن به افرادی که باورهای محدودکننده دارند ۱۰۳
۴. تصمیم‌گیری‌های عجولانه ۱۰۴
۵. به حساب نیاوردن پیشرفت‌های تدریجی ۱۰۶
۶. اجازه دادن به اینکه «گذشته» وضعیت شما را تعریف کند ۱۰۷
۷. ناله و شکوه کردن و اجازه دادن به دیگران برای ناله و شکایت ۱۰۸
- هفت اشتباه متداول که باید از آن‌ها اجتناب کنید: جمع بندی سریع ۱۱۰

۹ توصیه‌های مفید و کاربردی برخی از سخت‌جان‌های دنیا ۱۱۳

۱۰ جمع‌بندی نهایی: مهم‌ترین نکاتی که باید به خاطر بسپارید ۱۱۶



GRIT.



پیشگفتار

اولین بار که با مفهوم Grit و تأثیر شگفت‌انگیز آن در موفقیت آشنا شدم، تقریباً شوکه شدم. نه استعداد، نه دانش، نه هوش، نه دانشگاه و نه شرایط زندگی و نه امکانات، هیچ‌یک نمی‌توانند عامل بالقوه‌ای برای موفقیت باشند. تنها چیزی که اگر در فردی به‌درستی سنجیده شود، نشانگر احتمالِ موفقیت او خواهد بود، Grit این فرد است.

اما این Grit چیست و چگونه می‌توان آن را تشخیص داد یا احیاناً در خود پروراند؟

یکی از معانی Grit، شن و سنگریزه، معنای دیگر آن درجهٔ زبری (مثلاً سمباده)، و معنای دیگرش، دلیری، شجاعت، استحکام روانی و شخصیتِ قدرتمند است. شاید بشود گفت آدمی که Grit زیادی دارد، سمبادهٔ زبری است که آنقدر خردمندانه با شرایط سروکله می‌زند تا آنها را نرم و رام و مطابق میل خویش می‌سازد. شاید بشود آن را «پایداری» ترجمه کرد، نیز «دل شیر داشتن» و همچنین «سخت‌جانی» (ما را به سخت‌جانیِ خود این گمان



نبود... شعری از شکیبی اصفهانی). و اینها همه ویژگی‌های آدمی است که به قول ضرب‌المثل معروف فارسی، کار را تمام می‌کند. (کار را که کرد؟ آن که تمام کرد!)

و حقیقت این است که بهترین کار هم اگر تمام نشود، کاری ناتمام خواهد بود که نمی‌تواند تأثیر خاصی در این جهان (و نیز در زندگی خود شخصی که کار را آغاز کرده) بگذارد. اگر مولانا مثنوی‌اش را تمام نمی‌کرد، چه می‌شد؟ او بارها و بارها در میانه راه خسته شد یا چاه درونش نیاز به پرآب شدن داشت، اما هم با مشوق‌های درونی و هم بیرونی (بیشتر از سوی حسام‌الدین چلبی) سرانجام شش دفتر مثنوی را تمام کرد و این اثر زندگی‌ساز را از خود برای ما و همه مردم جهان به یادگار گذاشت.

فردوسی هم حتماً سخت‌جانی و Grit بالایی داشته که آن همه بیت را طی سالیان دراز در شاهنامه سرود.

در زندگی مخترعان و مکتشفان ایرانی و بنیان‌گذاران کسب‌وکارها هم (چه ایرانی و چه خارجی) اگر بنگریم، این ویژگی سخت‌جانی و «ادامه دادن علی‌رغم شرایط» کاملاً مشهود است.



مثلاً بنیان‌گذار شرکت خودروسازی هوندا، بارها و بارها تا آستانه دست کشیدن از رؤیای خود رفت - یا بهتر است بگویم، شرایط او را به آن آستانه برد و اگر سخت‌جانی لازم را نداشت، امروزه هوندایی هم وجود نداشت.

یک بار، شرکت تویوتا طرح او را که کلی هم رویش کار کرده بود، تحویل نگرفت. بعد دوباره به دانشگاه رفت و حسابی روی طرح خود کار کرد. باز هم به جایی نرسید. اما ادامه داد. جنگ جهانی دوم شد و سیمان نبود، و او راهی یافت تا بتواند کارخانه‌اش را بسازد. بمباران آمریکایی‌ها آن کارخانه را ویران کرد. روزی، وامانده از همه جا، یک موتور را به دوچرخه‌اش بست تا برای خرید مایحتاج خانه، بیرون برود. مردم دیدند و از این ابداع، خوش‌شان آمد. برای اینکه سرمایه لازم برای ساخت دوچرخه‌های موتوری را فراهم کند، به چند هزار فروشنده دوچرخه در سراسر ژاپن نامه نوشت... و سرانجام موفق شد.

ما عموماً این موفقیت نهایی را می‌بینیم، و نمی‌بینیم که فرد در پشت صحنه و در شب‌ها و روزهای دراز، گاه در اوج ناامیدی، چقدر زحمت کشیده و عرق ریخته است.

در این کتاب کوچک، قصد دارم با هم این موضوع را واکاوی

کنیم که سخت‌جانی یا Grit چیست و چگونه می‌توان به شیوه‌ای اصولی آن را در خود ایجاد کرد.^۱

و اگر مایلید دربارهٔ سخت‌جانی بیشتر بدانید و آن را به مهارتی پایدار تبدیل کنید، پیشنهاد می‌کنم **در دورهٔ آنلاین «سخت‌جان‌ها» شرکت کنید.** در این دوره، با رویکردی کاملاً متفاوت و به شکلی عمیق‌تر از آنچه در کتاب حاضر به آن پرداخته شده است، ویژگی‌های «سخت‌جانی» و نحوهٔ پرورش و تقویت این مهارت بنیادی را بررسی می‌کنیم.

علی‌اکبر قزوینی

۱ کتاب حاضر، بر مبنای کتاب Grit نوشتهٔ Martin Meadows نگاشته شده است.

۱

سخت‌جانی (Grit) چیست؟

اگر در مصاحبه‌هایی که با برخی از موفق‌ترین افراد روی زمین شده‌گشت و گذاری بکنید، یک نکتهٔ مشترک را تقریباً در همهٔ آن‌ها خواهید یافت:

آن‌ها هرگز از اهداف بزرگ خود دست نمی‌کشند.

تحقیقات نشان می‌دهند سخت‌جانی یا Grit، بهتر از هر عامل دیگری می‌تواند موفقیت را پیش‌بینی کند. «توانایی ادامه دادن مسیر علی‌رغم مشکلات و ناکامی‌ها»، مهم‌تر از ضریب هوشی، ویژگی‌ها، یا سایر عوامل بیرونی - نظیر نوع تربیت و چگونگی بار آمدن یا محیط پیرامون شما - موجب موفقیت شما خواهد بود.

اما «تسلیم نشدن» واقعاً به چه معناست؟ منظور از سخت‌جانی دقیقاً چیست؟ چطور می‌توانید در رویارویی با مشکلاتی که بزرگ‌تر از خود زندگی به نظر می‌رسند، استقامت به خرج بدهید؟ چطور می‌توانید وقتی که در آستانهٔ از پا در آمدن هستید و همهٔ

تلاش‌هایی که تاکنون کرده‌اید بی‌نتیجه مانده‌اند، باز هم به راهتان ادامه دهید؟

و اینجا، یک سؤال مهم پیش می‌آید: آیا اصلاً لازم است به راه خود ادامه دهید؟

آیا اصلاً لازم است به راه خود ادامه دهید؟

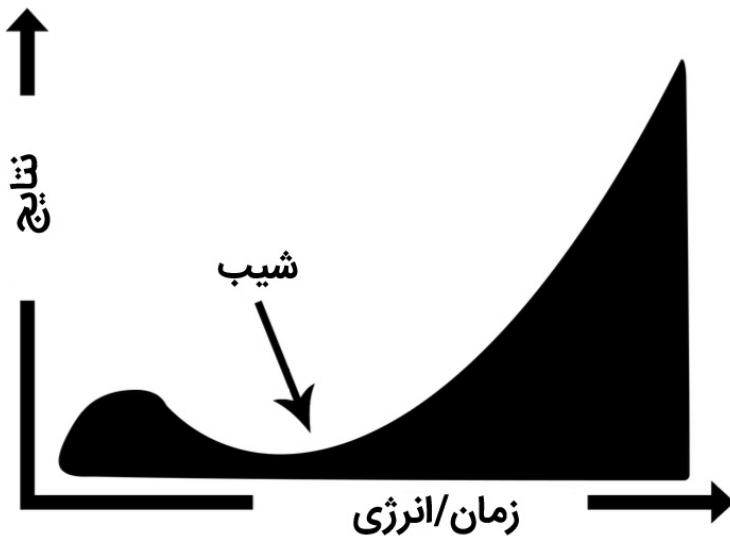
اگر در حال انجام کار اشتباهی باشید، سخت‌جانی به هیچ دردی نمی‌خورد. دوست عزیزم **محمود پیرحیاتی**، مربی تحول فردی و نویسنده کتاب «فقط آویزان خودت شو»، تعریف جالبی از تحول فردی ارائه می‌دهند از این قرار: «ثبات در مسیر درست». یعنی اگر مسیر ما درست نباشد، تلاش و عرق ریختن و ثابت‌قدم بودن، ما را به سرمنزل مقصود نمی‌رساند. به عبارت دیگر، پشتکار و استقامتِ نسنجیده، مانع از رسیدن شما به اهدافتان می‌شود.

ست‌گادین، نویسنده معروف و پرترفدار، در کتاب خود با عنوان «شیب: فواید شگفت‌آور اینکه بدانید چه موقع تسلیم شوید (و چه موقع سماجت کنید)» به این نکته اشاره می‌کند که اگر خیال ندارید تمام سعی خودتان را بکنید، بهتر است اصلاً دست بکشید.

در نتیجه، قبل از آنکه یاد بگیرید چطور به راه خود ادامه بدهید، مهم‌ترین سؤالی که باید از خود پرسید این است که «آیا اصلاً لازم است ادامه بدهم؟ یا بهتر است دست بکشم؟» اگر می‌خواهید جواب صحیح این سؤال را پیدا کنید، اول لازم است کمی بیشتر در مورد مفهوم «شیب» کند و کاو کنیم.

درک مفهوم شیب

نمودار زیر مفهوم شیب را نشان می‌دهد:



وقتی کاری را شروع می‌کنید ابتدا یک دوره کوتاه و خوشایند پیشرفت سریع را تجربه می‌کنید: اولین کاهش یکی دو کیلویی وزن‌تان را تجربه می‌کنید، اولین فروش خود را انجام می‌دهید، اولین جمله را به یک زبان خارجی می‌گویید، یا با موتورسیکلت خود اولین کیلومتر را طی می‌کنید. (در دوره «در جست‌وجوی افسانه شخصی»، از این به «بخت تازه‌کارها» یاد می‌کنیم؛ چون جهان هستی می‌خواهد که من و شما رؤیای خودمان را به واقعیت درآوریم و آن را زندگی کنیم. برای همین، نشان می‌دهد که این رؤیا، شدنی است.)

اما بعد از این دوره لذت‌بخش اولیه، کار سخت‌تر می‌شود. دیگر چندان به سرعت پیشرفت نمی‌کنید، یا حتی بدتر، احساس می‌کنید گیر کرده‌اید و نمی‌توانید از موانع بگذرید.

ست گادین در کتاب خود می‌گوید که اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، احتمالاً در ضمن این تجربه شیبی وجود خواهد داشت. این شیب، نوعی کمبود یا مضیقه ایجاد می‌کند، و آن هم به نوبه خود به یک ارزش استثنایی می‌انجامد که فقط عده انگشت‌شماری که بتوانند تاب بیاورند، دارای آن خواهند شد.

به عبارت دیگر، باید نشان بدهیم که شایسته آن موفقیت و گنج

هستیم. سعدی جان هم که می‌فرماید نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود، نظر به همین معنا داشته است. هرچند به قول استاد **محمود معظمی**، اگر واقعاً عاشق کارمان باشم، رنج را نه رنج، که عشق خواهیم دید و خواهیم گفت: ناداشته عشق، گنج میسر نمی‌شود. و یا به قول مولانای عزیز، با این همه این رنج شما، گنج شما باد. در داستان کیمیاگر نوشته پائولو کوئلیو هم، که دوره در جست‌وجوی افسانه شخصی بر پایه آن شکل گرفت، همین فرایند را می‌بینیم. اینکه چطور سانتیاگوی چوپان رؤیایی را دید، سختی‌هایی را تحمل کرد و با عبور از آنها قوی‌تر شد، و سرانجام گنج خودش را یافت.

در هر حال، خوب است بدانید هرچه بیشتر این شیب یا سربالایی را تحمل کنید و طاقت بیاورید (یک بار دیگر نمودار صفحه ۱۳ را ببینید)، به موفقیت نزدیک‌تر خواهید شد. با این همه، اغلب افرادی که خود را در این شیب می‌یابند، قبل از آنکه بتوانند از آن عبور کنند، تسلیم می‌شوند.

در بعضی موارد، افراد تصمیم درستی می‌گیرند، به این معنی که وقت و تلاش خود را برای کاری که از اول نباید شروع می‌کردند، هدر نمی‌دهند. اما در موارد دیگر، همه پیشرفتی را که تا این مرحله به دست آورده بودند، به باد می‌دهند.

اما چطور می‌توانید تصمیم بگیرید که دست بکشید یا ادامه دهید؟ در این مورد چند سؤال هست که باید از خودتان پرسید.

چه موقع باید دست بکشید؟

معمولاً به نظر می‌رسد دست کشیدن در زمانی که در مرحله شیب یا در مسیر آن سربالایی هستید، فکر خوبی نباشد (هرچه باشد، تا این مرحله وقت و تلاش زیادی را برای انجام کار مورد نظر صرف کرده‌اید). با این همه، ما انسان‌ها آنقدر که خودمان فکر می‌کنیم، منطقی عمل نمی‌کنیم. و بهتر است بدانیم که استقامت و پایداری، همیشه پاسخ همه مشکلات نیست.

قبل از اینکه از این بخش بگذرید و به خودتان بگویید که البته که نباید دست بکشید، مغالطه «هزینه‌های از دست رفته (یا هزینه‌های نابرگشتنی)» را در نظر بگیرید. اگر کسی هستید که به نگرش «اسراف نکن» معتقد است (که اغلب آدم بزرگ‌ها به آن معتقد هستند)، این طرز فکر بر شما تأثیر خواهد گذاشت (اما همان‌طور که مطالعات نشان می‌دهند، بچه‌ها این‌طور نیستند). اگر این پاراگراف برای شما گنگ است، الان با یک مثال آن را باز می‌کنم.

فرض کنیم وارد دانشگاه شده‌اید، اما یک سال بعد دیگر انگیزه‌ای برای ادامه مسیر ندارید. در این حالت تصمیم به انصراف دادن منطقی‌تر از آن است که خودتان را مجبور به انجام کاری بکنید که هیچ شوق و رغبتی نسبت به آن در خودتان احساس نمی‌کنید.

این در حالی است که اغلب مردم تصور می‌کنند یک سالی را که صرف مطالعه کرده‌اند، چنان سرمایه‌گذاری بزرگی بوده که نمی‌توانند انصراف بدهند؛ در واقع به عقیده آن‌ها چنین کاری «اتلاف منابع» است. (هرچند ماندن در دانشگاه منجر به اتلاف و اسراف به مراتب بیشتر خواهد شد، اما بیشتر مردم به نحوی غیرمنطقی به تحصیل خود ادامه می‌دهند.)

به این ترتیب اولین سؤالی که باید از خودتان پرسید این است که آیا فقط به خاطر سرمایه‌گذاری که تاکنون کرده‌اید، می‌خواهید ادامه بدهید؟ اگر این مسئله انگیزه اصلی (یا حتی بدتر، تنها انگیزه) شما باشد، به احتمال قوی اگر همین الان انصراف بدهید برایتان خیلی بهتر خواهد بود.

ست گادین استدلال می‌کند که اگر به اندازه کافی توانایی ندارید که در چیزی که می‌خواهید به آن برسید، بهترین در دنیا شوید،

شاید بهتر باشد از آن انصراف بدهید. اگر دارید به حد متوسط بودن رضایت می‌دهید، تصمیم‌گیری برای دست کشیدن از کاری، بیشتر از تلاش برای «قابل قبول» بودن در آن به نفعتان خواهد بود.

ریچارد کخ، نویسنده و مولتی‌میلیونر معروف، در کتاب خود با عنوان «زندگی به روش هشتاد - بیست» به این نکته اشاره می‌کند که کلید موفقیت این است که تمرکز خود را محدود به مواردی بکنید که فردیت شما را منعکس می‌کنند. شما نمی‌توانید در همه چیز بهترین باشید، و پشتکار و پایداری زمانی بیشترین سود را به همراه دارد که تمرکز خود را معطوف به چیزهایی بکنید که در آن‌ها حقیقتاً استعداد دارید. (یا به عبارتی، جزو **افسانه شخصی** شما هستند.)

البته این نکته مهم را باید تأکید کنم که رویکرد کخ و گودین، برای افرادی مناسب است که می‌خواهند به اهداف بزرگ کاری دست پیدا کنند، اما در مورد اهداف کوچک‌تر (مانند یادگیری یک زبان خارجی یا یک مهارت جانبی دیگر)، که هدف از آن‌ها تبدیل شدن به یک اجراکننده مطرح در سطح جهانی نیست، الزاماً کاربرد ندارد.

قبل از آنکه از کاری دست بکشید - آن هم به این علت که فهمیده‌اید نمی‌توانید در آنچه که سعی دارید به آن برسید، بهترین در دنیا باشید - از خودتان بپرسید به چه دلیل این کار را انجام می‌دهید.

شاید هیچ وقت در زبان اسپانیایی سخنور ماهر نشوید، اما مهارت‌های ارتباطی پایه که در این زمینه دارید برای مسافرت به کشورهای اسپانیایی‌زبان کفایت می‌کند. از سوی دیگر، اگر هدف شما این است که جراح بشوید، اما برای آنکه بهترین جراح دنیا بشوید آنقدرها شور و اشتیاق ندارید، به خودتان (و دیگران) لطفی بکنید و همین الان از این هدف دست بکشید.

آخرین موردی که هنگام تصمیم‌گیری برای ادامه دادن یا دست کشیدن باید در نظر بگیرید، این است که از خودتان بپرسید آیا هنوز شور و اشتیاق لازم را - هم برای مسیر و هم برای هدف - دارید یا خیر.

بین دلسردی‌های کوتاه‌مدت (که اغلب افراد موفق - اگر نه همه آنها - تجربه می‌کنند)، و فقدان بلندمدت شور و شوق و از دست دادن کل رؤیا، تفاوت هست. اگر چشم‌اندازتان (یا رؤیایتان) دیگر شما را به هیجان نمی‌آورد (و این موضوع ناشی از کشمکش‌های

فعلیتان نیست، بلکه به چیزی کاملاً متفاوت مربوط می‌شود) به نظر می‌رسد تصمیم‌گیری برای دست کشیدن از اهدافتان فواید بیشتری در مقایسه با پای‌بند ماندن به آن‌ها داشته باشد.

یک نمونه از مواردی که من از هدفم دست کشیدم (و تصمیم درست را گرفتم)

برای آنکه بهتر متوجه شوید چطور به روشی استراتژیک از هدفتان دست بکشید، یک نمونه از زندگی شخصی خودم را با شما در میان می‌گذارم.

من در دانشگاه در رشتهٔ عمران تحصیل کردم. در واقع، در یکی از بهترین دانشگاه‌های ایران: دانشگاه تهران و دانشکدهٔ فنی آن. واقعیت‌اش، با انگیزه‌های خیلی درستی این رشته را انتخاب نکره بودم. دلایم، یکی این بود که می‌گفتند این رشته پول‌ساز است، و دیگری اینکه نسبت به سایر رشته‌های فنی، درس‌هایش آسان‌تر بود!

هدف اصلی‌ام این بود که این رشته را بخوانم و در آن کار کنم و پول خوب دربیاورم و از این پول، به کارهای مورد علاقه‌ام برسم و بپردازم. برای همین، چهار سال دانشگاه را با موفقیت طی کردم.

بعد که نوبت به فوق لیسانس رسید، دیدم یا باید سربازی بروم یا ادامه تحصیل بدهم. و ادامه تحصیل را ترجیح دادم. یعنی در کل، حدود ۶ سال روی این رشته سرمایه‌گذاری کردم.

با اینکه طی دوران تحصیل هم کم‌وبیش کارآموزی کرده بودم (و دیده بودم به این رشته، به عنوان حرفه و شغل چندان علاقه ندارم و در واقع شورِ آتشین در من ایجاد نمی‌کند)، و در عین حال دیده بودم که نوشتن برای مجله‌ها و روزنامه‌ها چقدر مرا سر شوق و ذوق می‌آورد، اما آن موقع یک تصمیم میانه گرفتم:

علی‌رغم توصیه‌ی استادان و اطرافیانم برای ادامه‌ی تحصیل در مقطع دکترا (و این جذابیت که می‌توانستم از یک دانشگاه در آمریکا یا کانادا پذیرش بگیرم)، این راه را نرفتم؛ یعنی عمر بیشتری را روی تحصیل در این رشته سرمایه‌گذاری نکردم. در عین حال، به خودم فرصت دادم که عمران را به عنوان شغل و حرفه، عمیقاً تجربه کنم.

پس از دو سال، که البته ارتباطم را با نوشتن و روزنامه و مجله هم قطع نکرده بودم، دیگر می‌دانستم که عمران مالِ من نیست. نهایتش یک مهندس عمران معمولی می‌شوم و هرچند ممکن

است پول خوبی هم درآورم، اما خوشحال نخواهم بود چون راه افسانه‌ی شخصی‌ام را پی نگرفته‌ام.

بنابراین پس از حدود ۱۰ سال از شروع به تحصیل در این رشته (دو سال هم پس از فوق لیسانس، سربازی را گذراندم)، عمران را به عنوان شغل و حرفه و راه درآمد، به طور کامل کنار گذاشتم. قرار نبود آینده من، در گرو تصمیمی بماند که روزی یک جوان ۱۸ ساله گرفته بود!

از تصمیمی که گرفته بودم خیلی راضی بودم و هستم؛ راضی‌تر از این امکان نداشت!

(یک بار هم در کانادا تصمیم گرفتم بروم کالج و مهندسی نرم‌افزار بخوانم. این را بگویم که آن مدرک عمران و همان سابقه شغلی، باعث شد در سال ۱۳۹۳ بتوانم برای مهاجرت به کانادا اقدام کنم. در هر حال، در امتحان ورودی کالج هم قبول شدم و فقط مانده بود که مدارک لازم برای گرفتن وام تحصیلی را پر کنم و بفرستم. اما دیدم این راه، در نهایت راه من نیست. آنقدر به برنامه‌نویسی شوق ندارم که بخواهم باقی عمرم را وقف آن کنم. پس نامه‌ای به کالج نوشتم و پیش از شروع ترم، انصراف دادم. از این تصمیم هم خیلی خوشحالم!)

نویسنده‌هایی که کتاب خود را در میانه راه، رها می‌کنند

همهٔ نویسنده‌ها می‌گویند در نوشتن یک کتاب، سخت‌ترین قسمت کار، وسط داستان است. این، همان جایی است که بیشتر نویسنده‌ها گیر می‌کنند، و برخی هم هرگز اولین کتابشان را به پایان نمی‌رسانند.

یک نویسنده این‌طور دربارهٔ این تجربه صحبت می‌کند:

من هم چند مورد از داستان‌هایم را رها کردم، اما چندین کتاب هم دارم که در نوشتن آن‌ها از این مرحله گذشته‌ام. تفاوت، در داستان و در شخصیت‌های آن بود - به بیان دیگر، در «چرایی» کتاب.

اگر می‌دانستم قرار است داستانم به کجا برسد و شخصیت‌های آن را دوست داشتم، می‌توانستم از دشوارترین مرحلهٔ نوشتن آن - جایی که از ناامیدی و دل‌سردی می‌خواهی سرت را به دیوار بکوبی - عبور کنم. اما اگر نمی‌توانستم یک تصور کلی از آن در ذهنم داشته باشم، می‌فهمیدم که بهتر است آن را کنار بگذارم. اگر خودم آنقدر علاقه و اشتیاق نداشته باشم که به نوشتن ادامه بدهم،

مسئلاً هیچ خواننده‌ای هم علاقه‌ای به خواندن آن پیدا نخواهد کرد.

اصلاً لازم است به راه خود ادامه دهید؟ جمع‌بندی سریع

«شیب» لحظه‌ای است که تقریباً هیچ پاداشی را تجربه نمی‌کنید و انگیزه‌ای هم برای ادامه‌ی راه ندارید. هرچه بیشتر در این مرحله پشتکار به خرج بدهید، به موفقیت نزدیک‌تر خواهید شد. همه‌ی افراد وقتی روی پروژه‌ی ارزنده‌ای کار می‌کنند این شیب را تجربه می‌کنند - ردخور ندارد!

«مغالطه‌ی هزینه‌های از دست رفته» ممکن است باعث شود وقتی که بهتر است از کاری دست بکشید، آن را همچنان ادامه دهید. اگر تنها انگیزه‌ای که شما را به هدف‌تان پای‌بند نگه می‌دارد، این است که چیزی را که تا این مرحله سرمایه‌گذاری کرده‌اید از دست ندهید، شاید بهتر باشد از آن دست بکشید.

اگر تمایلی ندارید که همه‌ی تلاش خود را بکنید اما در عین حال انتظار نتایج فوق‌العاده دارید، همین حالا دست بکشید. در جایی که می‌توانید روی چیزی کار بکنید که استعداد آن را دارید و

می‌توانید در آن «بهترین» باشید، «متوسط» یا «معمولی» بودن در جای دیگر اتلاف وقت است.

اگر برای هدف‌تان دیگر شور و شوقی در خود احساس نمی‌کنید، از آن دست بکشید. البته توجه داشته باشید که دلسردی‌های موقت و کوتاه‌مدت را با عدم علاقه و اشتیاق اشتباه نکنید. اگر چندین هفته روی هدف‌تان کار کرده‌اید بدون آنکه از آن لذتی ببرید، احتمالاً این هدف دیگر به درد شما نمی‌خورد.

۲

روتین‌ها: کلید تداوم و استمرار

درست است که می‌توانید با پشتکار و پایداری به موفقیت‌های زیادی در زندگی دست پیدا کنید، اما دلیلی ندارد که فقط بر عزم و اراده خود تکیه داشته باشید. وقتی عزم و اراده‌تان را با روتین‌ها و عادات روزمره - که برای انجام آن‌ها به تلاش چندانی نیاز ندارید - پشتیبانی کنید می‌توانید بخش زیادی از نیروی اراده‌تان را برای استفاده در زمینه‌های دیگر زندگی آزاد کنید. (پیشنهاد می‌کنم در این زمینه، کتاب رایگان «لقمه کردن فیل» را از سایت من دانلود کنید و بخوانید.)

چرا روتین‌ها تا این اندازه اهمیت دارند، و چطور می‌توانید آن‌ها را وارد زندگی‌تان کنید تا قادر باشید تحت هر شرایطی استوار و پابرجا باقی بمانید؟ این موضوعی است که می‌خواهیم در این فصل بررسی کنیم.

درسی که از اولین افرادی که به قطب جنوب رسیدند می‌گیریم

در سال ۱۹۱۱ دو گروه از کاشفان عازم قطب جنوب شدند. یکی از گروه‌ها تحت هدایت رولد آموندسن بود که هدف ثابت و مشخصی را برای تیمش مشخص کرده بود. گروه دیگر را رابرت فالکون اسکات هدایت می‌کرد - که اجازه داد عوامل بیرونی و احساسات شخصی خودش، نتیجه غم‌انگیزی را برای او و تیم همراهش در این سفر رقم بزنند.

آموندسن تصمیم گرفت یک روتین ساده را دنبال کند: او و گروهش باید هر روز به‌طور متوسط ۱۵ مایل دریایی طی می‌کردند. این یک سرعت منطقی و واقع‌بینانه بود - نه بیش از حد خسته‌کننده، و نه بسیار راحت. صرف‌نظر از اینکه شرایط آب و هوایی چطور بود (البته به استثنای شرایط فوق‌العاده سخت) او و گروهش هر روز مسافتی به اندازه ۱۵ تا ۲۰ مایل دریایی (نه بیشتر و نه کمتر) را طی می‌کردند، و بقیه اوقات را در کیسه‌های خوابشان به استراحت می‌پرداختند.

از طرف دیگر، اسکات در مواقعی که هوا خوب بود گروهش را

تا مرز خستگی و فرسودگی پیش می‌برد، و وقتی که هوا بد بود از چادرش بیرون نمی‌آمد. او معتقد بود اگر انسان تا حد ممکن به خودش فشار نیاورد و خودش را خسته نکند، تلاش‌هایش به حساب نمی‌آید.

آموندسن و تیمش زودتر به قطب جنوب رسیدند؛ و یکی دو ماه بعد برگشتند تا آنچه را که بر آن‌ها گذشته بود تعریف کنند. اما اسکات و تیمش - که هیچ قدرتی برای سفر برگشت، که به مراتب دشوارتر و طاقت‌فرساتر بود، برایشان باقی نمانده بود - در مسیر بازگشت مُردند.

شکی نیست که هم آموندسن و هم اسکات پیگیر و با پشتکار بودند. رسیدن به قطب جنوب، آن هم با پای پیاده، کار آسانی نبود (و هنوز هم نیست). با این حال، این آموندسن بود که موفق شد، و موفقیتش را هم مدیون پشتکار مدبرانه و مدیریت انرژی با استراحتِ به‌موقع بود، نه به سبب فشار بیش از حد بر خودش و گروه همراهش.

من هم در کتاب «لقمه کردن فیل» در پی اجرای این ایده بوده‌ام؛ اینکه هر روز می‌توان لقمه‌هایی از کارهای مهم را انجام داد؛ لقمه‌هایی که برای هر کسی بسته به توان و ویژگی‌های فردی‌اش،

متفاوت است. در واقع، رهرو آن نیست که گه تند و گه‌ی خسته رود/ رهرو آن است که... پیوسته رود! (آهسته را هم عمداً از این بیت حذف کردم چون هر کسی می‌تواند سرعت خودش را تعیین کند).

مثلاً صاحب یک کسب‌وکار اینترنتی، که تولید محتوا هم می‌کند، می‌تواند بسته به نوع کسب‌وکار و مخاطبانش، روزی یک مقاله، هر دو روز یک مقاله، هفته‌ای یک مقاله یا... در سایت خودش منتشر کند. این شکلی، هم خواننده‌ها به این نظم عادت می‌کنند، هم موتورهای جست‌وجو روی خوش‌تری به این شیوهٔ منظم انتشار محتوا نشان می‌دهند. برای این روش نوشتن و انتشار منظم هم می‌توان با رویکرد «لقمه‌ای»، یک برنامهٔ قابل اجرا ریخت.

حالا این روش را مقایسه کنید با اینکه فرد وقتی حال دارد، در عرض یک روز ۱۰ تا مقاله در سایت می‌گذارد، و یک‌باره یک ماه تمام هیچ مقالهٔ جدیدی ارسال نمی‌کند!

یکی از نویسندگان در خصوص عاداتش برای نوشتن کتاب، اینطور می‌گوید:

من برای نوشتن کتاب‌هایم یک روتین ساده دارم: تحت هر

شرایطی باید روزی ۳۰۰۰ کلمه بنویسم. در این صورت حتی اگر در طول روز هیچ کار دیگری را به آخر نرسانم، باز هم آن روز را از نظر کاری یک روز مفید حساب می‌کنم و از کاری که کرده‌ام احساس خوبی دارم.

من وقتم را برای اینکه فکر کنم و بینم آیا می‌خواهم بنویسم یا نه، صرف نمی‌کنم. به جای آن، نوشتن ۳۰۰۰ کلمه را به صورت بخشی از روتین روزانه‌ام درآورده‌ام؛ چیزی شبیه به مسواک زدن دندان‌هایم.

هیچ وقت برای خودم استثنائی قائل نمی‌شوم که کمتر بنویسم؛ مگر اینکه در حال نوشتن آخرین کلمات کتابم باشم. از طرف دیگر، خیلی زیادتر از ۳۰۰۰ کلمه هم نمی‌نویسم، چون می‌دانم که این کار، بی‌چون و چرا، به خسته شدن و از پا درآمدن منتهی خواهد شد.

نگارش کتاب روند رعب‌آوری دارد، اما اگر آن را به قدم‌های کوچک‌تری که هر روز مثل یک رفتار خودکار تکرار می‌شوند تفکیک کنید، کار به مراتب آسان‌تر می‌شود.

این عادت ساده به من این امکان را می‌دهد که ده برابر سریع‌تر

از سایر نویسنده‌هایی کار کنم که فقط زمانی می‌نویسند که «حس نوشتن» دارند. برای من «منتظر الهام ماندن» مؤثر نیست - درست مثل استیفن کینگ که در کتابش با عنوان «درباره نوشتن» می‌گوید: «افراد غیر حرفه‌ای می‌نشینند و منتظر می‌مانند تا چیزی به آن‌ها الهام شود، اما بقیه ما به سادگی از جا بلند می‌شویم و مشغول کار می‌شویم.»

با ایجاد روتین‌های روزانه، زندگی‌تان را ساده‌تر کنید

هر روز صبح بیدار می‌شوید، به طرف دستشویی می‌روید و دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید. آیا برای این کارها احتیاج به پشتکار دارید؟ آیا وقتی حالتان خوب نیست این کارها را انجام نمی‌دهید؟ آیا از اینکه هر روز بدون استثنا باید این کارها را انجام دهید، شاکی هستید؟

مسواک زدن یکی از عادت‌های شما است. همه ما ده‌ها - اگر نگویم صدها - عادت کوچک و بزرگ داریم که هر روز بدون اینکه حتی درباره‌شان فکر بکنیم، آن‌ها را تکرار می‌کنیم.

وقتی یک فعالیت خاص برایتان به صورت عادت درآید، برای

ادامه و تکرار آن دیگر نیازی به پایمردی ندارید. این عادت بخشی از خودتان می‌شود، به طوری که تحت هر شرایطی آن کار را بطور خودکار انجام می‌دهید.

بدون آنکه بخواهیم در عمق دانش «ایجاد عادت» کنکاش کنیم، به طور خلاصه باید گفت که ایجاد روتین و عادت فقط به دو چیز ارتباط دارد: نشانه و پاداش.

منظور از «نشانه»، علامتی است که عملی را که می‌خواهید انجام دهید برمی‌انگیزد.

هدف از «پاداش» هم این است که به شما انگیزه بدهد رفتار یکسانی را آنقدر تکرار کنید تا بخشی از وجودتان شود.

برای مثال، سکوت و آداب صبحگاهی اولین کاری است که من هر صبح بلافاصله بعد از نظافت شخصی انجام می‌دهم. (در فایل صوتی «هر صبح کمی نور بنوشید» که همراه کتاب الکترونیک «چرا مدام خسته‌ایم؟» عرضه شده است، در این باره توضیح داده‌ام. این کتاب را از [سایت من](#) می‌توانید تهیه کنید.) در این روتین صبحگاهی، با برداشتن تسبیح (نشانه) شروع به گفتن ذکرهای روزانه‌ام می‌کنم، و وقتی ذکرها تمام می‌شوند یک نوشیدنی داغ

و خوشمزه می‌خورم؛ معمولاً شیر عسل نسکافه (پاداش)، سپس با تمام کردن نوشیدنی (نشانه) پانزده دقیقه سکوت می‌کنم، و در پایان سکوت، چند لقمه روح‌افزا کتاب می‌خوانم، می‌روم قدمی می‌زنم، و موسیقی گوش می‌دهم (پاداش).

برای تک تک هدف‌هایی که می‌خواهید به آن‌ها برسید، روتین‌های مشابهی ایجاد کنید. قرار نیست روتین‌ها الزاماً کاری باشند که انجامشان چندین ساعت وقت ببرد. مثلاً وقتی دارید زبان جدیدی یاد می‌گیرید، یکی از این روتین‌ها می‌تواند یاد گرفتن ۱۰ کلمه جدید، یا نوشتن یک ایمیل برای یک دوست خارجی باشد. در مورد یاد گرفتن یک مهارت جدید، می‌توانید آن مهارت را به مدت یک ساعت تمرین کنید. همچنین، وقتی برای تولید یک نتیجه خاص کار می‌کنید، روتین شما ممکن است تعداد معینی کلمه، ویدئو، عکس، و نظایر آن باشد.

زنجیر را پاره نکنید

وقتی جری ساینفلد، کمدین معروف آمریکایی، هنوز یک کمدین گمنام دوره‌گرد بود، برای آنکه به خودش انگیزه بدهد که هر روز موقعیت‌های کمیک تازه‌ای خلق کند، هر بار که این کار را انجام می‌داد یک علامت X قرمز بزرگ روی تقویمش می‌گذاشت.

بعد از چند روز، از این علامت‌ها یک زنجیره کوچک به وجود می‌آید که روز به روز طولانی‌تر می‌شود. یکی دو هفته بعد، او موفق شده بود یک روتین جدید، همراه با یک انگیزش ساده در ذهن خودش، ایجاد کند - دیگر نمی‌خواست زنجیر بلندی را که روی تقویمش درست شده بود پاره کند.

اگر یک روز روتین خود را انجام ندهید، دفعه بعد انجام ندادنش آسان‌تر خواهد بود. اگر توجه‌تان را بر پاره نشدن زنجیر متمرکز کنید، این خطر را که فقط با یک مورد استثنا - که ابتدا بی‌ضرر به نظر می‌رسد - تسلیم شوید و دست بکشید، کاهش خواهید داد.

گاهی اوقات یک چنین روش‌های ساده‌ای تنها چیزی است که برای تاب آوردن در تاریک‌ترین شب‌های «شیب» لازم دارید. حتی اگر الان وسط کار کردن روی هدف‌تان هستید، می‌توانید از همین جا این راهکار را شروع کنید و اولین علامت X بزرگ قرمز را همین امروز روی تقویمتان بزنید.

اگر ذهن‌تان بهانه می‌آورد که تقویم ندارید و حالا باید بروید کتابفروشی تقویم مناسب پیدا کنید و... همین جا دست نگه دارید و اجازه ندهید ذهن شما گولتان بزند. می‌توانید یک تقویم شخصی را روی اکسل درست کنید و پرینت بگیرید، یا حتی از

خود اپلیکیشن تقویم که همه کامپیوترها دارند، تقویم این ماه را روی یک کاغذ آ ۴ پرینت بگیرید!

روتین‌ها؛ کلید تداوم و استمرار: جمع‌بندی سریع

یک روتین روزانه ترتیب دهید و آن را در هر شرایطی دنبال کنید. در مقابل این وسوسه که تا وقتی هنوز قدرت دارید، کارتان را ادامه دهید، مقاومت کنید. هیچ وقت این کار را نکنید که فقط وقتی اوضاع سخت می‌شود به خودتان استراحت بدهید؛ مگر آنکه در شرایط فوق‌العاده‌ای باشید. این انضباط را در خودتان ایجاد کنید که هر روز، بدون استثنا، روی هدف‌تان کار کنید.

روتین‌هایتان را به عادت‌های موجودتان اضافه کنید. هرچه یک رفتار خودکارتر شود، مقاومت کمتری نسبت به آن احساس خواهید کرد و احتمال اینکه از آن دست بکشید، کمتر خواهد شد.

حتی قدم‌های کوچک، وقتی که هر روز بدون استثنا تکرار شوند، می‌توانند در بلندمدت نتایج بزرگی به بار بیاورند. قدرت اقدامات مستمر و پیوسته را نادیده نگیرید.

هر روز که یک کار مشخص را برای هدف‌تان انجام می‌دهید (مثلاً

نوشتن تعدادی مشخص کلمه، تمرین تایپ، مطالعه در زمینه تخصصی کسب و کارتان و...، یک علامت X قرمز بزرگ روی تقویمتان بزنید، و مراقب باشید این رشته پاره نشود.

۳

چطور در خود استحکام روانی پرورش دهیم

در روان‌شناسی ورزش، «استحکام روانی» شامل طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های مثبت است که به شخص کمک می‌کند بدون آنکه اعتماد به نفس خود را از دست بدهد، از عهده موقعیت‌های دشوار برآید و پشتکار داشته باشد. مطالعات بیانگر آن هستند که استحکام روانی را می‌توان از طریق رویارویی تدریجی با موقعیت‌های سخت و طاقت‌فرسا پرورش داد.

خستگی در ذهن شماست

بر اساس تحقیقی که تحت هدایتِ اِما راس، روان‌شناس ورزشی و دوندۀ ماراتن، انجام شد، خستگی فقط در ذهن ما وجود دارد. این مطالعه که بر روی دونده‌های باتجربه انجام شده بود، نشان داد که طی تمرینات شدید و طاقت‌فرسا، ماهیچه‌ها نیستند که دیگر نمی‌توانند ادامه بدهند، بلکه مغز است که تحریک الکتریکی ماهیچه‌های در حال فعالیت را کم می‌کند.

دانشمندان معتقدند این وضعیت، نوعی سازوکار (مکانیزم) مغزی است که مانع از آن می‌شود که به خودمان آسیب برسانیم و یا تا حد مرگ فعالیت و ورزش کنیم. اما می‌توان از طریق تمرینات تدریجی و وسیع‌تر کردن منطقه امن، این تأثیر را به تأخیر انداخت. در واقع مثل این است که مغزتان را آهسته آهسته به لبه پرتگاه نزدیک‌تر کنید - وقتی به مرحله‌ای رسید که توانست به پایین نگاه کند، آن وقت می‌توانید آن را بالای پرتگاه بلندتری ببرید و دوباره همین روند را تکرار کنید.

اگر بر روی یک هدف مرتبط با پرورش اندام کار می‌کنید و در آستانه دست کشیدن هستید، یادآوری این موضوع که این مغز شماست که می‌خواهد تسلیم شود، نه ماهیچه‌هایتان، می‌تواند به شما کمک کند یک دور دیگر تمرینات خود را تکرار کنید. پیشرفت‌های کوچک ولی مستمر، به یک پیشرفت بلندمدت منجر خواهند شد، و این به نوبه خود تضمین می‌کند که به این سادگی دست از هدف‌تان نکشید.

پنج تمرین برای اینکه مقاوم‌تر شوید

تحقیقاتی که توسط ریچارد ا. دینست بیر انجام شده بیانگر آن هستند که دو راه برای افزایش مقاومت و سرسختی هست:

یک روش منفعل (قرار گرفتن در معرض عامل تنش‌زا به طور متناوب)، و دیگری روش فعال (مانند تمرین و ورزش).

قرار گرفتن در معرض سرما

یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش مقاومت این است که خودتان را در معرض سرما قرار بدهید. مطالعات نشان می‌دهند که این کار باعث جهش‌های سریع و شدید در آدرنالین می‌شود. گرفتن دوش آب سرد یا حمام یخ به طور منظم منجر به قدرت بیشتر برای فائق آمدن بر این فعالیت تنش‌زا می‌شود، و آن هم به نوبه خود به شما کمک می‌کند بهتر بر سایر رویدادهای چالش‌انگیز غلبه کنید. شنا کردن در آب سرد از این هم مؤثرتر است. (هرچند که به عقیده بسیاری از افراد، شکنجه‌ای بدتر از این نیست!)

اگر گرفتن دوش آب سرد (از حمام یخ که بگذریم!) برایتان چالش بزرگی است، می‌توانید به تناوب از آب سرد و گرم استفاده کنید. برای افرادی که نمی‌توانند با سرما به راحتی کنار بیایند، ۱۵ تا ۳۰ ثانیه آب سرد، و بعد ۱۵ تا ۳۰ ثانیه آب گرم، روش مناسب‌تری برای سود بردن از روش رویارویی با سرما است.

فعالیت بدنی

تمرین و فعالیت بدنی یک روش دیگر برای افزایش مقاومت است که تأثیر آن به روش‌های علمی اثبات شده است. هر نوع فعالیت بدنی، چه دویدن باشد، چه وزنه‌برداری، چه شنا، و چه هر فعالیت دیگری، به افزایش مقاومت شما کمک می‌کند.

برای آنکه از فعالیت بدنی هر چه بیشتر بهره ببرید، سعی کنید گهگاه از مرزهای خود فراتر بروید (البته به شیوه‌ای بی‌خطر و مناسب). مثلاً مسافتی بیشتر از حد معمول بدوید، یا وزنه بیشتری بلند کنید، یا تمرینات مشکل‌تر انجام بدهید.

وزنه‌برداری به طور خاص مفید و سالم است، چون هم مقاومت و سرسختی شما را بالا می‌برد و هم استقامتتان را افزایش می‌دهد. وقتی رکوردهای شخصی خودتان را می‌شکنید، خودبه‌خود احساس می‌کنید برای مواجه شدن با مشکلات زندگی بیشتر مجهز شده‌اید.

روزهداری

روزهداریِ متناوب یکی از مفیدترین عادات ساده‌ای است که هم وضعیت سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشد و هم مقاومت و سرسختی‌تان را تقویت می‌کند. فواید روزهداری به خوبی مستند شده‌اند، هرچند که تصورات نادرست زیادی هم در این مورد وجود دارد.

روزهداری روش‌های مختلفی دارد. بعضی افراد با نخوردن صبحانه، ۱۶ ساعت را در حالت ناشتا می‌گذرانند. بعضی دیگر از ساعت ۶ عصر امروز از خوردن دست می‌کشند و روز بعد از ساعت ۶ عصر مجدداً غذا می‌خورند. افرادی که تجربهٔ بیشتری در زمینهٔ روزهداری دارند به مدت طولانی‌تری از خوردن اجتناب می‌کنند - گاهی اوقات حتی تا چند روز.

این کار را با قدم‌های کوچک شروع کنید، مثلاً اول یک یا دو وعده غذا نخورید. ممکن است غذا نخوردن در ابتدا سخت و ناراحت‌کننده به نظر برسد، اما به تدریج و با تمرین بیشتر متوجه می‌شوید که دیگر مثل گذشته احساس گرسنگی نمی‌کنید. اگر هم روزهداری را به شیوه‌ای که در مذهب شما توصیه شده انجام

می‌دهید، از همان روش پیروی کنید.

(توجه داشته باشید که قبل از آنکه قرار گرفتن در معرض سرما، فعالیت بدنی سنگین و طاقت‌فرسا، یا روزه‌داری را امتحان کنید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.)

مراقبه (مدیتیشن)

مطالعات نشان می‌دهند که مراقبه و مدیتیشن به بالا رفتن خویشتن‌داری منجر می‌شود. حتی اگر فقط پنج دقیقه در سکوت بنشینید و سعی کنید بر تنفس خود تمرکز کنید، برای آنکه از بسیاری از مزایای مفید این روش بهره‌مند شوید، کفایت می‌کند.

به نظر می‌رسد «بی‌حرکت نشستن» ساده‌ترین پیشنهادی باشد که در این قسمت ارائه شده، با این حال اغلب مردم وقتی در عمل آن را امتحان می‌کنند متوجه می‌شوند که فوق‌العاده سخت است. گذراندن زمان در حالت سکوت و سعی در تمرکز بر هیچ چیز به جز لحظه‌ی حال، کار ساده‌ای نیست.

من مراقبه صبحگاهی را جداً توصیه می‌کنم. می‌توانید آن را با عادت‌ی که در حال حاضر دارید - مثل مسواک زدن دندان‌هایتان

– ارتباط دهید. بلافاصله بعد از اینکه مسواک زدن‌تان تمام شد، تمرین مراقبه را شروع کنید. (در این زمینه، پیشنهاد می‌کنم فایل صوتی «هر صبح کمی نور بنوشید!» را که همراه کتاب الکترونیک «چرا مدام خسته‌ایم؟» عرضه کرده‌ام، گوش کنید. این کتاب الکترونیک و فایل مربوطه را می‌توانید از طریق [وبسایت من](#) تهیه کنید.)

انجام کارهایی که شما را «ناراحت» می‌کنند

روبرو شدنِ متناوب با موقعیت‌های تنش‌زا، یکی دیگر از روش‌هایی است که استحکام روانی شما را تقویت می‌کند. برای آنکه خودتان را عمداً معذب و ناراحت کنید (در واقع، از ناحیهٔ امن خود فرا بروید) راه‌های بی‌شماری وجود دارد. بعضی از این راه‌ها از این قرارند:

– حرف زدن با غریبه‌های رهگذر؛
– انجام تمریناتی که از آن‌ها بیزارید (ناخوشایندترین لحظاتی را که در کلاس‌های ورزش و فعالیت جسمانی گذرانده‌اید به یاد بیاورید)؛

– سخنرانی در جمع‌های عمومی؛

– ورزش‌های شدید و افراطی؛

- روبرو شدن با چیزهایی که از آنها می‌ترسید (مثل تاریکی، ارتفاع، و غیره).

چطور در خود استحکام روانی پرورش دهیم: جمع بندی سریع

خستگی فقط در ذهن شماست. به خودتان کمی فشار بیاورید، از محدوده‌های خود فراتر بروید، و مغزتان را تمرین دهید که تحت شرایط تنش‌زا دچار وحشت نشود. رویارویی تدریجی با موقعیت‌های سخت و طاقت‌فرسا، به شما در رسیدن به این هدف کمک می‌کند.

قرار گرفتن در معرض سرما یکی از بهترین روش‌هایی است که استحکام روانی را تقویت می‌کند. دوش آب سرد، یا حداقل آب سرد و گرم (به طور متناوب)، را امتحان کنید.

فعالیت بدنی، و به ویژه وزنه‌برداری، از شما یک انسان قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌سازد. اگر می‌خواهید مقاوم‌تان را بالا ببرید، ورزش‌های شدید بهترین نتیجه را همراه دارند.

خودداری از خوردن، یک روش مناسب دیگر برای تقویت

استحکام روانی شما است. از یک وعده غذا صرف نظر کنید، یا یک روز کامل روزه بگیرید، و یاد بگیرید که چطور امیال خود را کنترل کنید.

مراقبه و مدیتیشن به شما یاد می‌دهد که چطور بی‌حرکت بنشینید، و به این ترتیب خویشتن‌داری را تقویت و شما را فردی مقاوم‌تر می‌کند. حتی پنج دقیقه در روز کافی است که از فواید آن بهره‌مند شوید.

بیرون رفتن از ناحیهٔ امن و منطقهٔ آسایش، از طریق انجام کارهایی که برایتان سخت است و شما را معذب یا ناراحت می‌کند، یکی دیگر از راه‌هایی است که استحکام روانی شما را افزایش می‌دهد. برای آنکه محکم‌تر و مقاوم‌تر شوید، با ترس‌هایتان روبرو شوید و کارهای ناراحت‌کننده و آزارنده (از دیدِ ذهن‌تان) انجام دهید.

۴

وقتی بیش از حد تلاش می‌کنید

«سخت‌کوشی» به یک توصیه‌ کلیشه‌ای برای موفقیت تبدیل شده است که باعث می‌شود افراد به شکلی غیرضروری، تلاش زیاد بکنند. بعضی از اشخاصی که در زندگی خود جزء موفق‌ترین‌ها بوده‌اند، اهدافشان را نه با کدِّ یمین و عرق جبین، بلکه اساساً با کار کردن کمتر از دیگران (اما به روشی متمرکزتر) به دست آورده‌اند.

میلیاردر انگلیسی، ریچارد برانسون، یک نمونه‌ خوب از تلاش کمتر و کامیابی‌های بیشتر است. وی در مصاحبه‌ای با مجلهٔ Inc. می‌گوید: «از ابتدای فعالیت کاری‌تان، کسی را پیدا کنید که از خودتان بهتر باشد و بتواند کسب کار را بر مبنای روزانه بگرداند. بعد خودتان را کنار بکشید - شاید حتی از ساختمان محل کار، و از اصل کار. به این ترتیب قادر خواهید بود مسائل را با دیدی وسیع‌تر ببینید و به عرصه‌های جدیدی که می‌توانید به آن‌ها وارد شوید فکر کنید.»

برانسون خودش از همان روزهای اولیه کار، این رویه را دنبال کرده است. او در همین مصاحبه اشاره می‌کند: «از بعضی جهات، امروز، در مقایسه با زمانی که خودم شخصاً درگیر اداره کسب‌وکار بودم، برایم راحت‌تر است که بر کار چندصد شرکت نظارت داشته باشم. کلید اصلی، یاد گرفتن هنر واگذار کردن کارهاست.»

وقتی از تلاش بیش از حد خودداری کنید، پشتکار داشتن و استقامت به خرج دادن به مراتب آسان‌تر خواهد شد. دیگر لازم نیست بدون هیچ پاداشی عرق بریزید و زحمت بکشید، و هدفتان را به خودتان یادآوری کنید. کارها با تلاش کمتر هم انجام می‌شوند، و پاداش آن هم بسیار بزرگ‌تر خواهد بود.

در این فصل به بررسی چند ایده و تکنیک خواهیم پرداخت که به ما یاد می‌دهند چطور فلسفه «هرچه کمتر، بهتر» را دنبال کنیم تا بتوانیم در شرایط سخت به راه خود ادامه بدهیم.

روی چند مورد محدود حیاتی تمرکز کنید

قانون ۲۰/۸۰، که به عنوان اصل پارتو هم خوانده می‌شود، یکی از کاربردی‌ترین قوانین عمومی است که به شما کمک می‌کند از

بسیاری از دشواری‌ها اجتناب کنید و با تلاش کمتر، موفقیت بیشتر به دست آورید.

یکی از شایع‌ترین دلایلی که باعث می‌شود افراد از هدف خود دست بکشند، این است که به علت فشار زیاد، از توان می‌افتند و از پا در می‌آیند. برای مثال، وقتی تازه شروع به یادگیری یک زبان جدید می‌کنید، هنوز متوجه نیستید که چقدر مطلب - گرامر، لغات، تلفظ و آهنگ صحیح - هست که نمی‌دانید. در روان‌شناسی به این وضعیت، «عدم شایستگی ناخودآگاه» گفته می‌شود.

وقتی از این مرحله به مرحله دوم - که «عدم شایستگی خودآگاه» است - می‌روید، متوجه کمبودهای بسیار زیاد در دانش‌تان می‌شوید. در این مرحله است که بسیاری از افراد از تصور حجم مطالبی که باید یاد بگیرند وحشت‌زده یا ناامید می‌شوند و از هدفشان دست می‌کشند.

قانون «چند مورد انگشت‌شمار حیاتی» می‌گوید تعداد کمی از مسائل هستند که اهمیت خیلی زیاد دارند، و اکثریت آن‌ها چندان اهمیتی ندارند. نکته کلیدی این است که فقط بر یکی دو مورد بسیار مهم و حیاتی تمرکز کنید و بقیه را نادیده بگیرید. در این صورت، کاری که در مقابل خود دارید بار دیگر منطقی و قابل

کنترل می‌شود، و شما قادر خواهید بود با تلاشی به مراتب کمتر به راه خود ادامه دهید. وقتی این قاعده را در مرحله عدم شایستگی خود آگاه به کار ببندید، خطر تسلیم شدن خود را کاهش می‌دهید.

برای یادگیری زبان‌های خارجی، معمولاً این «یکی دو مورد حیاتی» شامل توانایی ایجاد ارتباط با کاربران بومی است - یعنی افرادی که زبان مورد نظر شما زبان مادری‌شان است. در حقیقت، جملات و عبارات پایه بسیار مهم‌تر از گرامر صحیح یا آهنگ کلام مناسب است.

در رابطه با ایجاد و توسعه یک کسب‌وکار جدید، چیزی که مهم است، پیدا کردن اولین مشتری، بعد مشتری بعدی، و سپس مشتری بعدی است. فکر کردن درباره کارهای پیچیده‌تر را بگذارید برای وقتی دیگر.

در مورد بدن‌سازی و پرورش اندام، نیازی نیست که بیشتر از چند حرکت پایه‌ای را یاد بگیرید. بقیه تمرینات برای بیشتر هنرآموزان ضرورتی ندارند.

ساختار هریک از اهدافتان را به روش مشابه، به مؤلفه‌های ساده‌تر تجزیه کنید و اجازه ندهید پیچیدگی آن‌ها شما را از ادامه راه و

پیشرفت دل‌سرد کند.

تلاش چندان مهم نیست؛ بر «نتیجه» تمرکز داشته باشید

این قضیه سخت‌کوشی، باور نادرستی را در بسیاری از افراد القا کرده مبنی بر اینکه آنچه که به حساب می‌آید، تلاش است، نه نتیجه. به دلائل عجیبی، یک فرد «سخت‌کوش» که روزی ۱۲ ساعت مشغول کار است، در مقایسه با فردی که فقط دو ساعت کار می‌کند اما بازده بیشتری نسبت به اولی دارد، کارمند بهتری محسوب می‌شود!

جامعه اصولاً به جای ویژگی‌های اثربخشی و تفکر هوشمندانه، پُرمشغله بودن و تقلا کردن را تحسین و تمجید می‌کند!

همین پدیده را می‌توانید وقتی که افراد در راستای هدفشان کار می‌کنند، مشاهده کنید: وزن کم کردن را با گرسنگی کشیدن مرتبط می‌کنیم، ورزش کردن در باشگاه ورزشی را با ساعت‌های متمادی تمرین‌های فوق‌العاده شدید، و ایجاد و توسعه یک کسب‌وکار را با فقط ۴ ساعت در شب خوابیدن و ۲۰ ساعت باقی‌مانده را بی‌وقفه کار کردن!

تعجبی ندارد که افرادی که توجه خود را بر «تلاش» متمرکز می‌کنند، خیلی زود فرسوده می‌شوند و دست از هدف می‌کشند. توجه‌تان را به جای گرفتار بودن و تقلا کردن، بر «کسب نتیجه» متمرکز کنید. وقتی برای خودتان هدفی تعیین می‌کنید، همیشه به دنبال آسان‌ترین راه برای رسیدن به آن باشید!

چطور جلو عملکرد در سطح پایین‌تر از حد مطلوب را بگیریم

همه ما می‌دانیم که استرس چقدر برای سلامتی خطر دارد. با این همه، تصویری که افراد از موفقیت در ذهن خود دارند، معمولاً به معنی کار فوق‌العاده شدید و پرتنش است، که بسیاری اوقات به قیمت فرسوده شدن جسم در اثر استرس تمام می‌شود.

با این وجود، مطالعات بیانگر آن هستند که سخت‌کوشی و پشتکار همیشه سبب نمی‌شود افراد در سطح مطلوب کار کنند. در واقع، استراحت گاه به گاه به شما کمک می‌کند بهره‌وری بیشتری داشته باشید و از خستگی و فرسودگی پیشگیری می‌کند.

اگر فکر می‌کنید وقتی تحت فشار هستید باید بیشتر تلاش کنید،

مطالعات زیر را بررسی کنید:

در مطالعه‌ای که بر روی ۸۷ کارگر ساده انجام شد محققان - احتمالاً بدون هیچ شگفتی - دریافتند که مرخصی گرفتن، احساس استرس کاری و فرسودگی شغلی مورد انتظار را تخفیف می‌دهد. به علاوه، کاهش فرسودگی شغلی معمولاً تا چهار هفته بعد از مرخصی ادامه دارد. یک نوبت استراحت می‌تواند عملکرد شما را به مدت یک ماه کامل بهبود بخشد.

مطالعه دیگری بر روی یازده دانشجوی سالم در تیم بسکتبال مردان دانشگاه استنفورد نشان داد که افزایش مجموع زمان خواب، منجر به خلق و خوی بهتر، خستگی کمتر، و بالا رفتن انرژی و توان می‌شود - که این‌ها همه مؤلفه‌های کلیدی پشتکار هستند. علاوه بر این، خواب بیشتر، عملکرد ورزشی و زمان واکنش را نیز بهبود می‌بخشد.

هنوز شک دارید که کار کمتر بهتر از فشار بیشتر به شما کمک می‌کند مسیرتان را ادامه بدهید؟ یک آزمایش ساده انجام دهید: به مدت یک هفته میزان پای‌بندی خود به اهدافتان را یادداشت کنید (یک مقیاس ساده ۱ تا ۱۰ برای این منظور کفایت می‌کند) و الگوی فعلی خوابیدن‌تان را هم به همین صورت نگه دارید. در

هفته بعد، یک ساعت بیشتر از حد معمول بخوابید یا یک چرت کوتاه در طول روز بزنید، و باز میزان پای‌بندی به اهدافتان را اندازه‌گیری کنید. پایین بودن سطح انرژی، نقش مهمی در بروز افکار منفی و دلسرد شدن دارد.

در تحقیقی که در استرالیا در دوره امتحانات دانشجویان بر روی آن‌ها انجام شد، مشاهده شد که استرس منجر به بدتر شدن وضعیت رژیم غذایی و خواب می‌شود. دانشجویان برای کنترل عواطف و احساسات خود مجبور به تلاش بیشتر بودند، کمتر ورزش می‌کردند، و توجه کمتری به کارهای خانه و عادات‌های مربوط به مراقبت شخصی داشتند. همچنین، به تعهدات خود و عادات پول خرج کردنشان هم توجه کمتری می‌کردند. وقتی دیگر حتی به عادات‌های ساده مراقبت شخصی هم توجهی نمی‌کنید، چقدر به تسلیم شدن و دست کشیدن از هدف‌هایتان نزدیک شده‌اید؟

اگر امکان آن را ندارید که در طول شب کمی بیشتر بخوابید، حداقل در طول روز یک چرت کوتاه بزنید. مطالعه‌ای بر روی ۲۸ مأمور کنترل ترافیک هوایی در نیوزیلند نشان می‌دهد که یک چرت ۴۰ دقیقه‌ای در هنگام کار، علی‌رغم کوتاه و بی‌کیفیت بودن آن، میزان هوشیاری و کیفیت عملکرد افراد را افزایش می‌دهد.

با وجود شواهد فراوان حاکی از اینکه خواب و استراحت کیفیت عملکرد را بهبود می‌بخشد و نیروی اراده را بالا می‌برد، هنوز بسیاری از مردم معتقدند کار بیشتر، نتیجهٔ بهتری دارد. با این همه، حتی افرادی که بالاترین بازده کاری را دارند، غیر از این را نشان می‌دهند.

پروفسور ک. آندرس اریکسون و همکارانش در دانشگاه ایالتی فلوریدا مطالعه‌ای بر روی موسیقی‌دان‌ها و نوازندگان، ورزشکاران، بازیگران، و شطرنج‌بازان برجسته انجام داده‌اند. آن‌ها دریافتند که نخبه‌ها و اجراکنندگان موفق، عموماً در چهارچوب جلسات بسیار متمرکز که حداکثر ۹۰ دقیقه طول می‌کشد، فعالیت می‌کنند. علاوه بر این، این قبیل افراد به ندرت بیشتر از چهار ساعت و نیم در روز کار می‌کنند.

به گفتهٔ دکتر اریکسون، «برای به حداکثر رسانیدن بازده تمرین‌های بلندمدت، افراد باید از خستگی و فرسودگی پرهیز کرده و فعالیت خود را صرفاً به مقداری محدود کنند که بتوانند در طول یک روز - یا یک هفته - از خستگی ناشی از آن بهبود یابند.»

تمام شواهدی که در این مطالعات ارائه شده است، حاکی از آن

هستند که پشتکار و استقامت ربطی به فشار آوردن به خود و فراتر رفتن از مرزها ندارد. درست همانطور که آموندسن فشاری به گروهش وارد نکرد - هرچند که قادر بودند به مسیر خود ادامه دهند - شما هم با رعایت ساعات کمتر کار و داشتن استراحت‌های منظم برای تمديد قوا، در کارتان موفق‌تر خواهید بود.

بر خلاف آنچه که بسیاری از مؤلفان کتاب‌های خودیاری معتقدند، پشتکار و استقامت بیشتر از آنکه به فشار آوردن به خود و تلاش زیادتر مربوط باشد، با «استراحت مناسب» و «تمرکز» ارتباط دارد.

وقتی بیش از حد تلاش می‌کنید: جمع بندی سریع

قانون «چند مورد انگشت‌شمار حیاتی» بیان می‌کند که قسمت عمده نتایج، حاصل بخش اندکی از کل تلاش شما هستند. افرادی که ضمن کار کردن در راستای اهدافشان، این اصل را در نظر نمی‌گیرند، با احتمال بیشتری به علت فشار زیاد، از توان می‌افتند و تسلیم می‌شوند. اگر توجه خود را بر اصل و جوهر آنچه که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید، متمرکز کنید، خطر از پا درآمدن و دست کشیدن را کاهش خواهید داد.

به جای تمرکز بر تلاش، توجه خود را به نتیجه معطوف کنید.

تلاش و تقلا صرفاً به منظور اینکه تلاش زیاد کرده باشید، بدون تردید منجر به خستگی و فرسودگی، و به تبع آن، دست کشیدن از هدف‌تان می‌شود.

استرس و فقدان استراحت مناسب، موجب فرسودگی شغلی می‌شود. توجه داشته باشید که حتماً هرازگاهی استراحتی بکنید و ذهنتان را از اهداف‌تان فارغ کنید.

اجراکنندگان برتر و افراد موفق‌تری که همواره به نتایج چشمگیر دست یافته‌اند، قدرت استراحت مناسب و اثربخشی را درک می‌کنند. اگر برجسته‌ترین ورزشکاران، موسیقی‌دانان، بازیگران، و شطرنج‌بازان قادرند فقط با چهار ساعت و نیم تمرین در طول روز به موفقیت برسند، شما هم می‌توانید.

۵

چطور در کار خود اخلاص ایجاد می‌کنید؟ (و برای رفع آن چه می‌توانید بکنید)

حتی اگر خودتان را فرد نسبتاً باپشتکاری بدانید، احتمالاً حداقل چند بار در اهداف خود کارشکنی کرده‌اید. این «خودتخریبی» در شکل‌ها و مقیاس‌های مختلف بروز می‌کند، اما شایع‌ترین حالت آن به این ترتیب شروع می‌شود که خودتان را در مورد اینکه به چه دلیل بهتر است دیگر دست از هدف‌تان بکشید (موقعی که نباید این کار را بکنید)، توجه می‌کنید.

در این فصل برخی از متداول‌ترین رفتارهای خودتخریبگرانه را با هم بررسی می‌کنیم. علاوه بر این، یاد می‌گیرید که چطور با باورهای محدودکننده‌ای که اهداف‌تان را تهدید می‌کنند – آن هم گهگاه بدون اینکه خودتان از وجودشان مطلع باشید – برخورد کنید.

پنج روش متداولی که شما را به سمت خودتخریبی سوق می‌دهد

دلایل کارشکنی متعدّدند، اما در این میان پنج دلیل برای وقوع رفتارهای خود تخریبی از همه مهم‌ترند:

۱. تمایل برای حفظ وضع موجود

زمانی که وضعیت موجود را ترجیح می‌دهید، هرگونه تغییری در شرایط حاضر را به عنوان ضرر و زیان تلقی می‌کنید. چنین برداشتی منجر به مقاومت شدید در برابر تغییر می‌شود. در این صورت حتی اگر بخواهید به اهداف خود دست پیدا کنید، ناخودآگاه احساس می‌کنید دارید چیزی را از دست می‌دهید. در نتیجه، اقدام به کارشکنی برای خود می‌کنید و برای اینکه به همان وضعیت سابق برگردید از هدف خود دست می‌کشید.

برای مثال، کسی که می‌خواهد وزن کم کند، ممکن است تغییر در رژیم غذایی‌اش را نوعی ضرر به شمار بیاورد، حتی با وجود اینکه می‌داند تنقلات و غذاهای ناسالمی که می‌خورد برایش مفید نیستند.

تا آنجا که به دست کشیدن از اهداف مربوط می‌شود، به دو روش می‌توان با تمایل برای حفظ وضعیت موجود مقابله کرد:

الف. اهدافتان را به خودتان یادآوری کنید و از خود بپرسید که آیا وضع موجود به نفع این اهداف هست یا نه؟ فرض کنید می‌خواهید صبح‌ها کمی زودتر بیدار شوید تا روز پربارتری داشته باشید. بعد از یکی دو روز احساس خواهید کرد که دیگر آن آزادی را که شب تا دیروقت بیدار بمانید، ندارید. اما آیا بیدار ماندن تا دیروقت، به هدفی که برای افزایش بهره‌وری و پربارتر شدن زندگی دارید، کمکی می‌کند؟

ب. از خودتان بپرسید اگر وضعیت حاضر تا حالا برایتان به شکل عادت درنیامده بود، آیا خودتان چنین وضعیتی را به اختیار خود انتخاب می‌کردید؟ اگر می‌توانستید بین زودتر بیدار شدن در صبح و بیشتر بیدار ماندن در شب یکی را انتخاب کنید، آیا باز هم بیدار ماندن بیشتر را به عنوان وضعیت مطلوب برای انجام کارها انتخاب می‌کردید؟

وقتی از این واقعیت آگاه می‌شوید که دلیل دست کشیدن از هدفتان این است که شرایط قبلی را (که به آن عادت کرده بودید)

از دست می‌دهید و دلتان برای آن تنگ می‌شود، سوآلاتی را که در بالا گفته شد از خودتان بپرسید. افراد به دلیل بی‌زاری از زیان، معمولاً به‌سختی با از دست دادن چیزی کنار می‌آیند، و «اجتناب از زیان» را شدیداً به «کسب منفعت» ترجیح می‌دهند.

در واقع مطالعات نشان می‌دهند که ناراحتی ناشی از از دست دادن چیزی، دو برابر بیشتر از لذت حاصل از کسب منفعت است! بنابراین اگر می‌خواهید اهداف مؤثری برای خود تعیین کنید، پاداشی که در نتیجه آن‌ها به دست می‌آورید باید حداقل دو برابر قوی‌تر از احساس فقدان باشد که در نتیجه از خود گذشته‌گی‌هایی (که مجبور به انجامشان هستید)، تجربه خواهید کرد.

۲. پیش‌داوری در مورد خویشتن‌داری

تحقیقات بیانگر آن هستند که افرادی که توانایی خود برای کنترل کردن تکانه‌هایی (ایمپالس‌هایی) از قبیل گرسنگی، اشتیاق به مواد مخدر، و برانگیختگی جنسی را خیلی دست‌بالا می‌گیرند، بیشتر از سایرین مستعد قرار گرفتن در معرض وسوسه‌ها هستند.

به دلیل همین پیش‌داوری و تصور نادرست است که اگر عقیده داشته باشید خیلی خوب از عهده کنترل تکانه‌ها برمی‌آیید، احتمال

اینکه در کار خود اخلاص ایجاد کنید بیشتر است.

مثلاً وقتی رژیم می‌گیرید، صرفاً به این دلیل که فکر می‌کنید به راحتی می‌توانید خویشتن‌داری کنید، ممکن است وسوسه شوید که یکی دو روز را به خودتان استراحت بدهید. چنین تصمیمی احتمالاً به کنار گذاشتن رژیم‌تان برای همیشه منتهی خواهد شد، مگر آنکه این یکی دو روز استراحت، طبق برنامه و حساب شده باشد.

اگر می‌خواهید کتابی بنویسید و برای خودتان هدفی تعیین می‌کنید که روزانه ۱۰۰۰ کلمه از آن را بنویسید، این قضاوتِ نادرست و سوگیری ممکن است سبب شود که چندین روز چیزی ننویسید، چون تصور می‌کنید همیشه قادر خواهید بود به همان برنامه روتین خود برگردید. نتیجه این وضعیت، قابل پیش‌بینی است - دو هفته می‌گذرد، و روتین نوشتن‌تان به کلی از دست می‌رود.

بنابراین بهتر است قدرتِ خویشتن‌داری خود را کمتر از آنچه که هست در نظر بگیرید؛ تا کمتر دچار وسوسه‌ها شوید.

۳. خستگی و بی‌حوصلگی

هر بار که چیز جدیدی را امتحان می‌کنید، ترشح هورمون دوپامین (که علاوه بر موارد دیگر، مسئول مرکز پاداش در مغز نیز هست) سبب می‌شود احساس خوبی پیدا کنید. ترشح این هورمون در اثر تنوع و تجربیات تازه افزایش پیدا می‌کند. آگهی‌های بازرگانی و تبلیغات، با بهره‌گیری از این پدیده، به شما وعده یک تجربه جدید، طعم متفاوت، محصول برتر، و نظایر آن را می‌دهند.

به محض اینکه چیزی خسته‌کننده و کسالت‌آور می‌شود، ممکن است وسوسه شوید که از آن دست بکشید و به دنبال چیز دیگری بگردید. این یک الگوی رفتاری فوق‌العاده شایع بین کارآفرینانی است که در جست‌وجوی یک کسب‌وکار ایده‌آل هستند. به جای آنکه تمرکز خود را تنها بر یک فعالیت منحصر کنند، به دلیل نیاز به تنوع‌طلبی و نوجویی، از یک ایده به ایده دیگر می‌پرند. این، کار دوپامین است!

با این حال، دوپامین برای شما نه خوب است و نه بد - به عبارت دیگر این هورمون می‌تواند هم به نفع شما کار کند و هم به ضرر شما. وقتی در راستای اهدافتان کار می‌کنید، می‌توانید با وارد کردن برخی تجربیات جدید و متنوع به کار، از احساس لذتی که

دوپامین ایجاد می‌کنید بهره ببرید.

فرض کنیم هدف‌تان این است که ۱۰ کیلو وزن کم کنید، اما به دلیل اینکه رژیم غذایی‌تان خیلی بی‌مزه و یکنواخت است و ورزش‌هایتان هم کسل‌کننده‌اند، در آستانه دست کشیدن از هدف خود هستید. چرا غذاهای جدید (و البته سالم) را که تا به حال نخورده‌اید، امتحان نکنید؟ چطور است از ادویه‌های غیربومی و نامأنوس استفاده کنید که کمی تنوع به غذای‌تان بدهند؟ نظرتان درباره یک ورزش متفاوت، یا ترکیبی از فعالیت‌های ورزشی مختلف چیست؟

وقتی چیزی را پیدا کردید که برای‌تان مفید و مؤثر است، به آن چنگ بزنید و هر کاری که در توان‌تان است انجام دهید تا آن را همچنان هیجان‌انگیز نگه دارید. اگر این فعالیت یا اقدام بیش از حد کسل‌کننده شود، خطر خودتخریبی روز به روز بیشتر خواهد شد.

۴. احساس عدم لیاقت

عزت نفس پایین ممکن است سبب شود که احساس کنید استحقاق موفقیت را ندارید. حتی اگر کارها خوب پیش بروند،

به خاطر همین باور اشتباه - که فکر می‌کنید شایستگی رسیدن به اهدافتان را ندارید - برای خودتان کارشکنی خواهید کرد.

تقویت عزت نفس، از خودآگاهی و خودپایشی (نظارت بر خویشتن) شروع می‌شود. وقتی بر کار منتقد درونی خودتان نظارت داشته باشید و اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار منفی بکنید، قادر خواهید بود انتقاد از خود را متوقف کنید.

تهیه فهرستی از ویژگی‌های مثبت‌تان، یک تکنیک سودمند دیگر برای افزایش عزت نفس است. البته برای این کار باید صادق باشید و این فهرست را بدون هیچ‌گونه پیش‌داوری تهیه کنید. وقتی فهرست‌تان آماده شد، هر روز آن را مرور کنید تا کاملاً برایتان محرز و مسلّم شود که آنقدر که خودتان فکر می‌کنید، بی‌ارزش و نالایق نیستید.

یک روش مفید دیگر این است که نسبت به دیگران محبت بیشتری از خود نشان بدهید. وقتی رفتار خوبی با دیگران داشته باشید، آن‌ها هم متقابلاً لطف شما را به خودتان بر می‌گردانند - و این کار سبب می‌شود احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید.

در موارد شدیدتر، مثلاً در مواقعی که پایین بودن عزت نفس

ناشی از رخدادهایی در گذشته شماسست، شاید بهتر باشد با یک روان‌شناس مشورت کنید.

البته دوست خوبم محمود پیرحیاتی، مربی تحول فردی، روش منحصر به فردی در خصوص بازخوانی گذشته و رهایی از بار آن دارد که در دوره‌های اختصاصی تحول فردی خود آموزش می‌دهد و پیشنهاد می‌کنم حتماً از آموزش‌های او در این زمینه استفاده کنید. برای آشنایی با آموزش‌های محمود پیرحیاتی می‌توانید به وب‌سایت مدرسه تحول فردی (www.tahavolefardi.com) مراجعه کنید.

۵. ترس از نادانسته‌ها

حتی اگر واقعاً بخواهید به اهداف بزرگتان دست پیدا کنید، گاهی اوقات به دلیل اینکه نمی‌دانید وقتی به هدف خود برسید چه اتفاقی خواهد افتاد، دچار ترس می‌شوید - و همین ترس، عاملی است برای کارشکنی. این حالت، یک مانع ذهنی فلج‌کننده است که می‌تواند شما را از رسیدن به موفقیت در زندگی باز دارد.

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای غلبه بر ترس از نادانسته‌ها، این است که با افرادی که به همان هدف شما رسیده‌اند صحبت کنید. هرچه

آگاهی شما از این روند - و از اینکه رسیدن به هدفتان متضمن چه چیزهایی است - بیشتر باشد، ترس کمتری از دستیابی به هدفتان خواهید داشت.

هر بار که یک موفقیت کوچک کسب می‌کنید، به عقب نگاه کنید و از خودتان بپرسید آیا رسیدن به این طرف خط، ترسناک است؟ تغییرات تدریجی به شما کمک می‌کنند دریابید که زندگی‌تان یک‌شبه دستخوش تحولات اساسی نخواهد شد.

ترس از نادانسته‌ها اغلب با ترس از دست دادن کنترل ارتباط دارد. بعضی از افراد وقتی تصور می‌کنند چیزی (یا شرایطی) آنقدر خوب است که نمی‌تواند دوام داشته باشد، در کار خود اخلاص ایجاد می‌کنند؛ فقط برای اینکه این باور را که بر امور خودشان کنترل دارند، حفظ کنند.

برای مقابله با این مشکل، کنترل داشتن بر مسائل کوچک را تدریجاً کنار بگذارید. هرچه بیشتر خودتان را در معرض موقعیت‌هایی قرار بدهید که کنترل کمی بر آن‌ها دارید (یا اصولاً هیچ کنترلی بر آن‌ها ندارید)، با این احساس عدم قطعیت و عدم اطمینان راحت‌تر کنار خواهید آمد.

چطور بر باورهای محدودکننده غلبه کنیم

باورهای محدودکننده یکی دیگر از دلایلی هستند که سبب می‌شوند افراد برای خودشان کارشکنی کنند، و به قدری مهم هستند که جا دارد یک بخش کامل به آن‌ها اختصاص داده شود.

این قبیل باورها هیاهوی زیادی ندارند - بی‌سروصدا در پشت صحنه کار می‌کنند، و باعث می‌شوند تصمیم نادرستی بگیرید و به دلایل واهی از اهداف خود دست بکشید. **برخی از متداول‌ترین باورهای محدودکننده (و پیامدهای آن‌ها) از این قرارند:**

X برای موفق شدن باید خودم را تا مرز خستگی و از پا درآمدن بکشانم.

اگر تصور می‌کنید بدون آنکه روزی ۱۲ ساعت کار کنید نمی‌توانید به موفقیت برسید، دیر یا زود دچار فرسودگی شغلی می‌شوید و به خاطر نداشتن انرژی، دست از هدف خود می‌کشید.

X تا حالا آنقدر شکست خورده‌ام که مطمئنم باز هم تکرار خواهد شد.

تجربه شکست ممکن است باعث شود بعضی از افراد وارد یک چرخه معیوب شوند. این قبیل افراد حتی اگر اهداف جدیدی برای خود تعیین و روی آن‌ها کار کنند، دیر یا زود شکست‌های قبلی خود را به یاد می‌آورند و اجازه می‌دهند که این شکست‌ها بر رفتار کنونی‌شان نیز تأثیر بگذارند.

X شدنی نیست.

این باور با رنگ و بوهای مختلفی ظاهر می‌شود، اما همیشه در نهایت به نوعی احساس شک و تردید ختم می‌شود. اگر باور داشته باشید که کاری عملی نیست، چطور می‌خواهید برای آن تلاش و پشتکار به خرج بدهید؟

X برای تغییر کردن خیلی دیر شده.

این باور معمولاً حاصل مقایسه کردن خودتان با کسانی است که زودتر از شما به نتیجه‌ای دست یافته‌اند. در این حالت فقط به این دلیل از هدف خود دست می‌کشید که تصور می‌کنید باید موفقیتی را قبل از یک زمان قراردادی به دست بیاورید. (برای مثال، ممکن است عقیده داشته باشید که سن پنجاه سالگی برای

شروع یک کسب‌وکار جدید خیلی دیر است.)

X نمی‌دانم چطور باید این کار را بکنم.

هوش و فهم خودتان را بسیار کمتر از آنچه که واقعاً هست، فرض می‌کنید. در نتیجه، با مشاهده اولین علائم مشکل، یا چیزهایی که باید یاد بگیرید، تسلیم می‌شوید.

روش‌های مختلفی برای برطرف کردن تأثیر باورهای محدودکننده وجود دارد. مفیدترین راه برای غلبه بر این باورها این است که به دنبال شواهدی بگردید که ثابت کند اشتباه می‌کنید.

برای مثال، فرض کنید من معتقدم که اگر در طول روز وقت آزاد زیادی نداشته باشم، بهتر است از همین الان از هدفم دست بکشم چون به هر حال هیچ‌وقت قادر نخواهم بود کسب‌وکاری را راه اندازی کنم. برای برطرف کردن این باور باید افرادی را پیدا کنم که با وجود داشتن مسئولیت‌های متعدد در زندگی، موفق شده‌اند یک کسب‌وکار موفق را نیز شروع کنند.

اگر چنین افرادی وجود داشته باشند، مدرکی دارم که نشان می‌دهد باور من اشتباه بوده است. در این صورت از خودم سؤال خواهم

کرد چگونه می‌توانم نتایجی را که آن‌ها به دست آورده‌اند، تکرار کنم، و اینکه آیا باور جدیدم (یعنی اینکه «با روزی دو ساعت کار و تلاش می‌توانم کسب و کار موفق‌تری را شروع کنم») بیشتر به نفعم خواهد بود یا خیر.

باورهای محدودکننده ما یک‌شبه و به طرز معجزه آسا برطرف نمی‌شوند، اما هر بار که آن‌ها را به این روش تجزیه و از هم باز می‌کنیم، ضعیف‌تر خواهند شد - و به‌زودی جای خود را به باورهای توانمندکننده خواهند داد.

هر بار که همان باور محدودکننده قدیمی به ذهن‌تان برمی‌گردد، به خودتان دلایل نادرست بودن آن را یادآوری کنید. در صورت امکان، از افرادی کمک بخواهید که هدفی مشابه شما داشته‌اند و به آن رسیده‌اند، و بخواهید شما را برای غلبه بر مشکلات و ادامه مسیر راهنمایی کنند.

برای هر باور محدودکننده‌ای که دارید، می‌توانید از چهارچوب مشابهی استفاده کنید. نکته کلیدی این است که از همانندسازی خود با آن باور بپرهیزید و آن را زیر سؤال ببرید. وقتی همه باورهای محدودکننده خود را - که می‌توانند موجب تسلیم شدن شما شوند - با موفقیت برطرف کردید، رشد و تکامل شخصی

فوق‌العاده‌ای را تجربه خواهید کرد و بیشتر از هر زمان دیگری مقاوم و باپشتکار خواهید شد.

چطور در کار خود اخلال ایجاد می‌کنید؟ (و برای رفع آن چه می‌توانید بکنید): جمع‌بندی سریع

تمایل به حفظ وضعیت موجود، شما را وسوسه می‌کند که به وضعیت قبلی امور برگردید. برای مبارزه با این حالت، از خودتان بپرسید که آیا وضع موجود به نفع اهدافتان هست؟ اگر این وضعیت موجود از ابتدا برایتان جا نیفتاده بود، باز هم همان را انتخاب می‌کردید؟

اطمینان حاصل کنید که منفعتی که به سبب اهدافتان تجربه می‌کنید، حداقل دو برابر بیشتر و بهتر از زیان‌هایی است که متحمل خواهید شد.

پیش‌داوری در مورد خویش‌داری باعث می‌شود که فکر کنید قدرت خویش‌داری و کف نفستان بالاتر از حد واقعی آن است. خودتان را بیش از حد در معرض وسوسه‌ها قرار ندهید. به جای آنکه توانایی خود برای کنترل تکانه‌ها را خیلی بالا فرض کنید، بهتر است آن را کمتر از حد واقعی تصور کنید.

وقتی در راستای اهدافتان تلاش می‌کنید تنوع و نوجویی را به کار خود وارد کنید تا از خستگی و کسالتی که می‌تواند منجر به فرسودگی شود بپرهیزید.

برای آنکه از خودتخریبی ناشی از این تصور که استحقاق پاداش را ندارید، اجتناب کنید، برای تقویت عزت نفس خود تلاش کنید. بهترین روش‌ها برای بهبود عزت نفس عبارتند از بازنگری و نظارت بر افکار خود، تأیید نقاط قوت خود، و مهربانی به دیگران.

به منظور کاهش ترس از نادانسته‌ها، تحقیق کنید و ببینید وقتی به اهدافتان برسید چه اتفاقی خواهد افتاد. برای آنکه با احساس عدم قطعیت و عدم اطمینان راحت‌تر کنار بیایید، سعی کنید بر برخی مسائل کنترل کمتری اعمال کنید.

باورهای محدودکننده می‌توانند شما را به سمت رفتارهای خودتخریبی سوق دهند. برای برطرف کردن این باورها، شواهدی در رد آنها بیابید.

۶

چطور در خود تاب‌آوری روانی پرورش دهید

منظور از تاب‌آوری روانی، توانایی سازگار شدن با تنش‌ها و ناملایمات است، یعنی دو عاملی که سبب می‌شوند بسیاری از افراد قبل از رسیدن به هدف خود، از آن دست بکشند.

کدام ویژگی‌های شخصیتی بر تاب‌آوری روانی تأثیر می‌گذارند؟ تکنیک‌های برتر برای رسیدن به تاب‌آوری بیشتر کدامند؟ پاسخ این سؤالات را در این فصل خواهید یافت.

مهم‌ترین ویژگی شخصیتی افراد جسور و دارای عزم و اراده

مطالعات نشان می‌دهند که جرأت و جسارت و عزم قوی، ارتباط محکمی با وظیفه‌شناسی و وجدان کاری دارد. افرادی جدی و وظیفه‌شناس معمولاً دقیق، مراقب و هوشیار، منضبط، کارآمد، کوشا، و مسلط بر خود بوده و اغلب قابل اعتماد و منظم هستند. در حد نهایت خود، می‌توان این قبیل افراد را کمال‌گرا و یا معتاد

به کار توصیف کرد.

اگر وظیفه‌شناسی برجسته‌ترین ویژگی شما نیست، ناامید نشوید. روش‌هایی هست که با استفاده از آن‌ها می‌توانید این ویژگی را در خود تقویت کنید:

۱. تمرکز خود را متوجه تقویت جنبه‌های خاصی از وظیفه‌شناسی بکنید. برای مثال، عادت کنید که میز کارتان را سازمان‌دهی کنید و آن را هر هفته تمیز کنید، یا سعی کنید وقت‌شناس باشید.

۲. برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید. زندگی‌تان را از طریق برنامه‌ریزی و پای‌بند ماندن به این برنامه‌ها، سازمان‌دهی کنید. می‌توانید برای این کار، دفترچه‌ای همراه خودتان داشته باشید (یا یک اپلیکیشن روی گوشی موبایلتان نصب کنید). این کار موجب تقویت انضباط شخصی می‌شود، و آن هم به نوبه خود پشتکار و پیگیری شما را بیشتر می‌کند.

۳. از تکنولوژی برای به یاد آوردن مسائل مهم استفاده کنید. اگر سابقه فراموش کردن چیزها را دارید، روی گوشی یا کامپیوترتان برای آن‌ها یک یادآور تنظیم کنید.

۴. سر قولتان بمانید. اگر به کسی قولی می‌دهید، هر قدر هم که کوچک و پیش‌پاافتاده باشد آن را انجام دهید. در این صورت مردم به شما به چشم یک فرد قابل اطمینان نگاه می‌کنند، و این موضوع باعث می‌شود حتی به قول‌هایی که به خودتان می‌دهید پای‌بند بمانید.

۵. به مرتب و منظم بودن توجه داشته باشید. درباره‌ی ساده‌گرایی (یا کمینه‌گرایی) مطالعه کنید. منظور از ساده‌گرایی همان فلسفه‌ی «هرچه کمتر، بهتر» است، یعنی اینکه سعی کنید متعلقات کمتری داشته باشید اما بیشتر بر تجربیات تمرکز کنید. این کار سبب می‌شود محیط اطرافتان کمتر آشفته باشد و در نتیجه خودتان هم منظم‌تر و سازمان‌یافته‌تر شوید.

مهم‌ترین مهارت برای ایجاد و پرورش تاب‌آوری روانی

دانشمندان تاب‌آوری روانی را به عنوان «انعطاف‌پذیری در پاسخ دادن به نیازهای موقعیتی متغیر، و توانایی بازگشت از تجربیات عاطفی و هیجانی منفی به حالت قبل» تعریف می‌کنند. افرادی که دارای ویژگی تاب‌آوری هستند (افراد مقاوم) قادرند حتی در طی رویدادهای تنش‌زا هیجانات مثبتی را تجربه کنند، و این کیفیت به

آن‌ها کمک می‌کند با وجود ناملایمات، به سرعت به وضع پیشین خود برگردند.

بنابراین، مهم‌ترین مهارت برای پرورش ویژگی تاب‌آوری این است که یاد بگیرید چطور تلاش‌هایتان را به یک تجربه مثبت تبدیل کنید. تکنیک اصلی برای انجام این کار، بازآرایی (چهارچوب‌دهی مجدد) خوانده می‌شود.

بازآرایی روشی است برای تبدیل کردن تجربیات و مفاهیم نامطلوب به تجربیات و مفاهیم مثبت‌تر. به جای آنکه به مشکلاتتان به عنوان چیزی که مانع از دستیابی شما به اهدافتان می‌شود، فکر کنید، می‌توانید آن‌ها را فرصت‌هایی برای رشد در نظر بگیرید.

وقتی به شدت در حال تلاش و تقلا برای ادامه مسیرتان هستید، می‌توانید این تقلا را به صورت بخشی از یک داستان باورنکردنی و فوق‌العاده درآورید که بعدها، پس از آنکه به هدفتان رسیدید، تعریف خواهید کرد.

این تکنیک را می‌توانید با تجسم ذهنی تلفیق کنید. در ذهن خود روزی را مجسم کنید که به هدفتان رسیده‌اید و تمام تلاش‌هایتان و

موانعی را که باید بر آن‌ها غلبه می‌کردید، به خودتان یادآوری کنید. وقتی از این تصورات به لحظه‌ی حال برمی‌گردید، قادر خواهید بود مشکلاتتان را با دیدی جدید و نیروبخش نگاه کنید. این کار باعث تقویت توان تاب‌آوری شما خواهد شد.

در اینجا چند مثال از بازآرایی را بررسی می‌کنیم:

الف. یک کارآفرین که پنج پروژه ناموفق را در سوابق خود دارد، درمی‌یابد که هیچ‌یک از کسب‌وکارهای گذشته‌اش در حقیقت شکست نبوده‌اند - بلکه فرصتی بوده‌اند که به او یاد داده‌اند چه روشی برای رسیدن به مقصدش مؤثر نیست. در نتیجه، هر پروژه جدیدی می‌تواند با استفاده از این تجربیات بهتر پیش برود.

ب. شخصی که در صدد است وزن کم کند، نتوانسته در برابر هوس‌هایش مقاومت کند و چند روز متوالی تا خرخره تنقلات و غذاهای ناسالم خورده! او می‌تواند این شکست را به عنوان فرصتی تلقی کند که متوجه شود چه عاملی باعث شده کنترلش را از دست بدهد.

ج. در مثالی دیگر، یک مسئول فروش که می‌خواهد کارآمدترین کارمند در شرکت بشود، مکرراً با پاسخ نه از سوی مشتری‌ها

روبرو می‌شود. هریک از این موارد سبب می‌شوند که یاد بگیرد دفعات بعد با این تجربه طرد شدن بهتر برخورد کند - تجربه‌ای که نوید آینده درخشانی در کار فروش به او می‌دهد. (و داستان انگیزشی فوق‌العاده‌ای را برایش پدید می‌آورد که می‌تواند وقتی مدیر فروش شد برای دیگران تعریف کند).

پنج روش دیگر برای تقویت تاب‌آوری روانی

بعضی از افراد به طور طبیعی آمادگی رویارویی با ناملایمات را دارند، در حالی که برخی دیگر نیاز دارند که این مهارت را در خود پرورش دهند. پنج روش اصلی برای تقویت ویژگی تاب‌آوری عبارتند از:

۱. تغییر را پذیرا باشید.

انعطاف‌پذیری یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تاب‌آوری است. کسانی که به‌سختی می‌توانند خود را با موقعیت‌های مختلف - چه خوشایند و چه ناخوشایند - تطبیق بدهند، وقتی مجبور می‌شوند رویکردشان را تغییر دهند، برای پای‌بند ماندن به هدفشان باید به‌شدت تلاش کنند.

افراد معمولی، تغییرات ناگهانی و بزرگ را سخت و طاقت‌فرسا می‌یابند، در حالی که افراد مقاوم از این رویدادها برای درس گرفتن و کسب تجربه استفاده می‌کنند و به جای آنکه دستخوش یأس و ناامیدی شوند، خودشان را تطبیق می‌دهند و پیشرفت می‌کنند.

توانایی پذیرفتن تغییرات، در اثر تمرین حاصل می‌شود. تغییرات مکرر در زندگی - اعم از تغییرات جزئی در عادات روزمره یا تحولات بزرگ شغلی - می‌توانند به شما کمک کنند این مهارت را در خود پرورش دهید و انعطاف‌پذیرتر شوید.

روی این موضوع فکر کنید که تجربیات منظمی برای خود ترتیب دهید و عادات‌های روتین و روزمره‌تان را به این روش متحول کنید.

اگر همیشه ساعت ۸ صبح بیدار می‌شوید، سعی کنید از این به بعد ساعت ۶ بیدار شوید و خودتان را با این تغییر تطبیق دهید. هر روز از مسیر متفاوتی به سر کار بروید، و اگر شغل آزاد دارید و برایتان مقدور است، هر روز در محل متفاوتی کار کنید. سفر به کشورهای خارجی، و به ویژه سفرهای سیاحتی (نه فقط سفر به قصد شنا کردن و برنزه شدن!)، یک روش بسیار مؤثر دیگر برای افزایش قدرت انطباق با تغییرات است. هرچه فرهنگ

کشوری که به آن سفر کرده‌اید با فرهنگ خودتان تفاوت بیشتری داشته باشد، بیشتر یاد می‌گیرید که چگونه خود را با تغییرات وفق دهید.

۲. یک شبکه قوی حمایتی از دوستان و بستگان ایجاد کنید.

افراد مقاوم هر قدر هم که برای دست و پنجه نرم کردن با ناملازمات مجهز و آماده باشند، به تنهایی با آن‌ها رو در رو نمی‌شوند. اگر روی اهداف بزرگی کار می‌کنید که بی‌تردید شما را با چالش‌های شدید و متعدد روبرو خواهند کرد، در این صورت داشتن یک شبکه اجتماعی قوی، ضرورت است.

دانستن اینکه همیشه می‌توانید به دایره دوستان و خویشان حمایت‌کننده خود تکیه کنید، به شما کمک می‌کند در طی رویدادهای تنش‌زا آرامش خود را حفظ کنید.

۳. خوشبین باشید.

دو ویژگی خوشبینی و تاب‌آوری پای به پای هم پیش می‌روند. افراد مقاوم قادرند حتی در وخیم‌ترین شرایط، چیزهای مثبتی بیابند. مهم‌ترین مهارتی که برای تقویت خوشبینی به آن نیاز دارید،

بازآرایی است که قبلاً درباره آن صحبت کرده‌ایم. در ادامه سه روش دیگر را که خوشبینی بیشتری به زندگی شما می‌آورند بررسی می‌کنیم:

الف. لبخند بزنید. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به دلیل تزریق بوتاکس قادر نیستند اخم کنند، در مقایسه با افرادی که می‌توانند اخم کنند، خلق‌وخویی به مراتب مثبت‌تر را تجربه می‌کنند. همین کار را می‌توانید به روشی طبیعی هم انجام بدهید - بیشتر لبخند بزنید، حتی اگر الزاماً احساس لبخند ندارید! حتی یک لبخند ساختگی هم می‌تواند خلق‌وخویتان را تا حد زیادی بهبود بخشد. (ما به این دلیل که خوشحال هستیم نمی‌خندیم؛ چون می‌خندیم، خوشحال هم می‌شویم!)

ب. نعمت‌هایتان را بشمارید. تحقیقات گوناگونی بیانگر آن هستند که سپاسگزاری و ابراز قدردانی روحیه‌تان را بالا می‌برد، شادی بلندمدت را در شما افزایش می‌دهد، و از علائم افسرده‌کننده می‌کاهد. برای آنکه اثرات سودمند حق‌شناسی و شکرگزاری را تجربه کنید، یک عادت ساده روزانه، مثلاً یادداشت کردن سه مورد از چیزهایی که به خاطر آن سپاسگزاری کنید، کفایت می‌کند.

ج. الگوی ABCDE را دنبال کنید. الگوی اولیه ABC توسط

روانشناسی به نام آلبرت ایس ارئه شد که شامل ناملايمات (Adversity)، باورها (Belief)، و پیامدها (Consequence) بود. مارتین سلیگمان، یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان که به دلیل تحقیقاتش در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته شده است، دو فاکتور دیگر D برای بحث کردن و زیر سؤال بردن (Disputation) و E برای نیروبخشی (Energization) را به این الگو اضافه کرد:

ناملايمات: یک مورد سختی و گرفتاری را که اخیراً تجربه کرده‌اید در قالب یک عبارت عینی شرح دهید.

باورها: چیزی را که هنگام روبرو شدن با این گرفتاری به خودتان گفتید، یادداشت کنید.

پیامدها: در نتیجه آن، چه احساسی به شما دست داد؟ یا چه کار کردید؟

زیر سؤال بردن: مدرکی بر خلاف باور خود بیابید، یا آن را از دیدگاهی دیگر بررسی کنید.

انرژی بخشی: وقتی باور قبلی خود را زیر سؤال بردید چه احساسی

به شما دست داد؟

در اینجا کاربرد این الگو را در یک مثال از زندگی واقعی می‌بینیم:

ناملایمات: برای یک شغل جدید تقاضا دادم، اما پذیرفته نشدم.

باورها: به درد کاری نمی‌خورم. هیچ وقت نمی‌توانم یک شغل بهتر پیدا کنم.

پیامدها: احساس بی‌ارزشی می‌کنم. دیگر دنبال کار نمی‌گردم. دلم برای خودم می‌سوزد. در نتیجه، احساسم حتی بدتر هم شد!

زیر سؤال بردن: اینطور نیست، چون یکی دو سال پیش در X کار می‌کردم و آنجا همیشه از من راضی بودند. یا اینکه:

شاید این شغل، شغل مناسبی برای من نبود. اینکه آن‌ها مرا قبول نکردند معنی‌اش این نیست که من به درد هیچ کاری نمی‌خورم. شرکت‌های خیلی زیادی هست که هنوز برایشان درخواست کار نداده‌ام.

انرژی‌بخشی: الان برای اینکه شغل جدیدی پیدا کنم، به توانایی‌های

خودم اطمینان خیلی بیشتری دارم. می‌دانم کارهای زیادی از من برمی‌آید، و این را به کارفرمای بعد خودم نشان خواهم داد.

با استفاده از این الگو، پاسخ‌های پیش‌فرض خودتان را با واکنش‌های مثبت‌تر جایگزین کنید.

۴. از خودتان مراقبت کنید.

وقتی توان زیادی برای تاب آوردن ندارید، یک واکنش متداول نسبت به گرفتاری‌ها و ناملایمات این است که دیگر از خودتان مراقبت نمی‌کنید. نسبت به خوردن غذاهای سالم، ورزش کردن و خوب خوابیدن بی‌توجه می‌شوید، و کارهایی را که خوشحالتان می‌کنند انجام نمی‌دهید.

افراد مقاوم وقتی با موقعیت بحرانی روبرو می‌شوند، عاداتشان را تغییر نمی‌دهند. حتی وقتی مشکلات و موانع شدیدی را تجربه می‌کنید باز هم می‌توانید به نیازهای خودتان رسیدگی کنید.

حتماً همیشه و در همه حال - چه در شرایط خوب و چه در شرایط بد - به نیازهای خودتان توجه کنید. اگر رفتار پیش‌فرض‌تان این است که هر وقت با بحران روبرو می‌شوید نیازهای خود را نادیده

بگیرید، خودتان را مجبور کنید که به عادت‌هایتان پای‌بند بمانید؛ حتی اگر این کار برایتان سخت باشد و چندان راضی به انجامش نباشید.

۵. مهارت‌های حل مسئله را در خود تقویت کنید.

دانستن اینکه قادر هستید حتی با پیچیده‌ترین مشکلاتی که در سر راهتان قرار می‌گیرد دست و پنجه نرم کنید، شما را مقاوم‌تر می‌کند. و این دانش فقط از طریق توانایی حل مسائل و تجربیات دنیای واقعی به دست می‌آید.

هروقت با یک مشکل روبرو می‌شوید، فهرستی از روش‌های مختلف برای پرداختن به آن تهیه کنید. هرچه بیشتر «عضلهٔ فکر» خودتان را ورزش دهید، مهارت بیشتری در حل مسائل کسب خواهید کرد.

از هر فرصتی که به دست می‌آورد استفاده کنید و تمرین کنید. به حرف دوستانان گوش دهید و به آن‌ها کمک کنید مشکلاتشان را حل کنند. چالش‌های فرضی خلق کنید و ایده‌هایی برای چگونگی برطرف کردن آن‌ها بیندیشید. به هر مسئله‌ای از زاویه‌های مختلف نگاه کنید - از اینکه مسئله‌ای را به روشی نامتعارف حل کنید،

نرسید.

چطور در خود تاب‌آوری روانی پرورش دهید: جمع بندی سریع

وظیفه‌شناسی و دارا بودن وجدان کاری مهم‌ترین خصلت افراد جسور و با جرأت است. برای اینکه این خصلت را در خود پرورش دهید، کاری کنید که منضبط‌تر و قابل اطمینان‌تر باشید. و برای کاستن از آشفتگی‌های پیرامون خود، فلسفه ساده‌گرایی را دنبال کنید.

برای آنکه مقاوم‌تر شوید از رویه‌بازارایی (یا چهارچوب‌دهی مجدد) استفاده کنید. هر بار که با موقعیت بدی روبرو می‌شوید، سعی کنید جنبه‌های مثبتی در آن بیابید.

با اعمال تغییرات کوچک و بزرگ در زندگی‌تان، خود را انعطاف‌پذیرتر کنید تا بهتر بتوانید پذیرای تغییرات باشید.

یک حلقه اجتماعی قوی برای خود تشکیل دهید که بتوانند شما را در مسیر رسیدن به اهدافتان حمایت و پشتیبانی کنند.

خوش‌بینی به شما کمک می‌کند مقاوم‌تر شوید. برای این کار، بیشتر لبخند بزنید، چرا که حتی یک لبخند ساختگی هم می‌تواند روحیه شما را بهتر کند. همواره تشکر و قدردانی خود را ابراز کنید. برای نشان دادن یک نگرش مثبت‌تر، الگوی ABCDE (نامالیقات، باورها، پیامدها، زیر سؤال بردن، انرژی بخشی) را همه روزه دنبال کنید.

همیشه به نیازهای خودتان برسید. اجازه ندهید یک موقعیت بحرانی شما را به یک کشتی شکسته تبدیل کند، چون در این صورت برای پرداختن به مشکل حتی کمتر از قبل مجهز خواهید بود.

با پرورش مهارت‌های حل مسئله، اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. برای مشکلات خودتان، مشکلات دوستانتان، و حتی مشکلات فرضی، راه حل پیدا کنید.

۷

پنج تکنیک برای سخت‌جان شدن

حتی با اراده‌ترین افراد هم گاهی اوقات درگیر شک و تردید می‌شوند و وسوسه تسلیم شدن به سراغشان می‌آید. خوشبختانه چند تکنیک مؤثر وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آن‌ها این وسوسه را تا حد زیادی کاهش دهید.

دو تکنیک اول را قبل از آنکه هدفی برای خود تعیین کنید، به کار ببرید. سه تکنیک دیگر زمانی به کمک شما می‌آیند که در مسیر رسیدن به هدف خود در تلاش و تقلا هستید.

۱. شرط (گرو) تعیین کنید.

مطالعات نشان می‌دهند قولنامه‌ها (تعهدنامه‌ها) به عنوان ابزاری برای کمک به افراد برای پس‌انداز کردن، بسیار مفید و کارآمد هستند. شما می‌توانید تقریباً برای هر هدف دیگری نیز یک شرط تعیین کنید (یا مبلغی را گرو بگذارید) و به نتایج مشابهی برسید. هر چه مبلغی که در اثر تسلیم شدن شما به خطر می‌افتد بیشتر

باشد، احتمال اینکه وسوسه بشوید و دست از هدف‌تان بکشید کمتر خواهد بود. اگر می‌خواهید موفقیت‌تان را تضمین کنید، قبل از آنکه برای رسیدن به هدف‌تان دست به کار شوید، مبلغ شرط را تعیین کنید.

برای مثال، اگر می‌خواهید شروع کنید که صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید، به هم‌اتاقی سحرخیزتان یک اسکناس ۱۰ هزار تومانی بدهید و به او اجازه دهید اگر در ساعت خاصی بیدار نشدید، آن را تصاحب کند!

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، به ازاء هر یک کیک یزدی که وقتی رژیم دارید می‌خورید، خودتان را ۱۰ هزار تومان جریمه کنید. اگر قرار باشد غذاهای محبوب ولی ناسالم‌تان چند برابر قیمت عادی‌شان خرج بردارند، چیزی نمی‌گذرد که از همه آن‌ها دست می‌کشید.

در مواردی که انگیزش مثبت برای تشویق شما به ادامه مسیر کاری از پیش نمی‌برد، انگیزش منفی به نحو شگفت‌انگیزی مؤثر واقع می‌شود.

گذشته از این، تعیین کردن شرط روش فوق‌العاده‌ای برای سنجیدن

میزان اشتیاق شما برای رسیدن به هدف است. اگر تمایلی به شرط بستن ندارید، احتمالاً به این دلیل است که نگرانید که مبادا تسلیم شوید. اگر این طور است، بنابراین خیلی بعید به نظر می‌رسد که بدون انگیزش منفی مناسب به هدف‌تان دست پیدا کنید.

۲. خودتان را مسئول و پاسخگو بدانید.

پاسخگویی به دیگران، شکل دیگری از تعیین شرط‌های مالی است. در این حالت به جای آنکه ملزم باشید در ازای دست کشیدن از هدف، پولی بپردازید، خودتان را در معرض خطر شرم‌نده شدن در نظر دیگران قرار می‌دهید. برای بعضی افراد این شیوه در مقایسه با چشم‌انداز از دست دادن مقداری پول، تأثیر انگیزشی به مراتب قوی‌تری ایجاد می‌کند.

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای آنکه خودتان را مسئول و پاسخگو کنید، این است که با شخص دیگری که او هم هدف مشابهی را دنبال می‌کند همراه شوید. وقتی که دو نفر در قبال یکدیگر مسئول باشند، احتمال اینکه به هدفشان برسند بیشتر از زمانی است که هر یک به تنهایی اقدام می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهند تمرین و ورزش کردن همراه با یک دوست

یا شریک، باعث بهبود عملکرد در تمرین‌ها می‌شود. علاوه بر این، تحقیقات بیانگر آن هستند که اگر شریکتان کمی از شما بهتر باشد باعث می‌شود در تمرینات خود پیگیرتر باشید. کار دیگری که می‌توانید بکنید این است که هدف خود را به همهٔ دوستان و بستگانتان بگویید (یا اینکه آن را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید). وقتی بدانید با دست کشیدن از هدف‌تان، کسانی را که به شما نزدیک هستند ناامید خواهید کرد، این کار برایتان سخت‌تر خواهد شد - به ویژه اگر هدف‌تان چیزی باشد که نفعش به آن‌ها هم می‌رسد.

روش دیگر برای مسئول و پاسخگو بودن این است که با یک مربی مجرب و کارآزموده کار کنید. توصیه‌های حرفه‌ای موجب افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود و حمایت قدرتمندی به شما عرضه می‌کند، و هنگامی که با موانع روبرو می‌شوید به شما کمک می‌کند به مسیر خود ادامه دهید.

۳. چشم‌اندازهای خود را بازخوانی کنید. (و اگر چنین چیزی ندارید، یک نمونه بنویسید!)

منظور از «چشم‌انداز»، سندی است که تصویری را که از زندگی خود در طی یک قالب زمانی معین (مثلاً یک سال آینده) دارید،

توصیف می‌کند. البته الزاماً مجبور نیستید متنی بنویسید که ریزترین جنبه‌های زندگی‌تان را هم در آن شرح داده باشید (هرچند که این هم می‌تواند عامل قدرتمندی برای ایجاد انگیزه باشد). می‌توانید چشم‌اندازی مختصر، شامل موفقیت‌های حاصل از تنها یک هدف را بنویسید. برای آنکه چشم‌اندازتان جذاب‌تر باشد و تأثیر قوی‌تری بگذارد، از فیلم و تصویر هم در آن استفاده کنید.

به عنوان نمونه، اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به اندام متناسب‌تری برسید، تصویری از فردی پیدا کنید که دوست دارید شبیه او به نظر برسید. احساس خود را، اینکه چقدر احساس قدرت می‌کنید، و چند وقت یکبار ورزش و فعالیت می‌کنید، شرح دهید.

اگر هدف‌تان راه‌اندازی یک کسب‌وکار موفق است، تصاویری از اقلام یا تجربیاتی پیدا کنید که در نظر دارید با پول حاصل از کسب‌وکارتان بخرید یا فراهم کنید. در چشم‌انداز خود این موارد را یادداشت کنید که کسب‌وکارتان چه خدمتی به مراجعان عرضه می‌کند، کارمندان‌تان چه احساسی در مورد آن دارند، و خودتان - به عنوان مالک این کسب‌وکار - چه حسی دارید.

و بالاخره، اگر به دنبال شغل جدیدی هستید، فهرستی از کارفرماهای رؤیایی خودتان تهیه کنید، و عکس‌هایی از محل

کارشان و تصاویر دیگری که می‌توانند به شما انگیزه بیشتر برای ادامه جست‌وجو بدهند، پیدا کنید.

۴. پرسش‌های تمرکز بخش از خودتان بپرسید.

زمانی که عواطف و هیجانات بدی را تجربه می‌کنید و این احساس برایتان پیش می‌آید که ادامه دادن این مسیر بی‌معنی است، ممکن است به راحتی تمرکز خود بر هدف‌تان را از دست بدهید. در این حالت، قبل از آنکه تصمیم نهایی را بگیرید چند سؤال از خودتان بپرسید:

آیا اگر از هدف‌تان دست بکشید و زندگیتان به همین منوال باقی بماند، شاد خواهید بود؟ (گاهی اوقات برای ادامه دادن مسیر تنها کاری که لازم است بکنید این است که هدف نهایی را به خودتان یادآوری کنید.)

اگر به راه خود ادامه دهید ولی به هدف‌تان نرسید، بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ (آرنولد شوارتزنگر زمانی گفت: «قدرت از پیروزی به دست نمی‌آید. آنچه که باعث قدرت شما می‌شود تلاش‌های شماست. زمانی که از میان سختی‌ها عبور می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که تسلیم نشوید، این قدرت است.»)

حتی اگر نتوانید به هدف‌تان دست پیدا کنید، در ضمن تلاش برای رسیدن به آن، به فردی تبدیل می‌شوید که احتمالاً بیشتر از خود آن هدف ارزش دارد.

فکر می‌کنید وقتی به دیگران دربارهٔ علت دست کشیدن از هدف خود توضیح می‌دهید، چه احساسی خواهید داشت؟ (آیا فکر می‌کنید اگر به دوستان بگویید به این دلیل از هدف خود دست کشیدید که تماشای تلویزیون را به داشتن اندامی متناسب ترجیح می‌دادید، حس خوبی خواهید داشت؟ آیا دوست دارید به همسرتان بگویید تلاش برای ترک سیگار را به این دلیل کنار گذاشتید که احساسی که سیگار به شما می‌دهد برایتان مهم‌تر از این است که چند سال بیشتر در کنار او باشید؟)

تاکنون چند مورد فداکاری و از خود گذشتگی داشته‌اید؟ (بیزاری از زیان ممکن است سبب شود اهداف اشتباهی را دنبال کنید، اما در عین حال وقتی که می‌دانید در راستای هدف صحیحی تلاش می‌کنید، می‌توانید از همین عامل برای ایجاد انگیزه در جهت ادامهٔ مسیر استفاده کنید. وقتی به تمام وقت، پول، و تلاشی که برای هدف‌تان سرمایه‌گذاری کرده‌اید فکر کنید، احتمال اینکه از مسیر خود خارج شوید بسیار کم می‌شود.)

اگر نزدیک‌ترین دوستان در موقعیت شما قرار داشت، به او چه می‌گفتید؟ (به تلاش‌های خود از زاویه دیگری نگاه کنید. به این ترتیب دید تازه‌ای خواهید داشت و قادر خواهید بود بر تصویر بزرگ‌تری تمرکز کنید. اگر به جای شما، دوستان می‌خواست وزن کم کند چه می‌شد؟ آیا به او می‌گفتید از تصمیمش دست بکشد چون دلش برای کیک یزدی خیلی تنگ خواهد شد؟ یا به او کمک می‌کردید و دلگرمی می‌دادید؟ به دوستی که تلاش می‌کند کسب‌وکارش را توسعه بدهد، اما مراجعان زیادی ندارد، چه می‌گویید؟ آیا به او می‌گویید دست بکشد؟ یا تشویقش می‌کنید که تکنیک‌های جدید بازاریابی را امتحان کند؟)

۵. با خودتان حرف بزنید.

تحقیقاتی که در زمینه روان‌شناسی ورزش انجام شده است، تأثیر مفیدی را که حرف زدن با خود بر عملکرد می‌گذارد، تأیید می‌کنند. ورزشکاران معمولاً از این روش برای بهبود تکنیک‌ها و تمرکز خود استفاده می‌کنند، اما این شیوه محدود به دنیای ورزش نیست و می‌توان از آن در موارد دیگر هم استفاده کرد. می‌توانید با استفاده از این روش، تمرکز خود را بر کاری که در دست انجام دارید تقویت کنید، یا وقتی که به‌سختی در حال تلاش و تقلا هستید به خودتان انگیزه بدهید.

اگر مشغول فعالیت در زمینه کسب و کارتان هستید و باید با چند نفر از مراجعان احتمالی تماس بگیرید، می‌توانید برای آماده کردن خود برای مکالمه بعدی از تکنیک حرف زدن با خود استفاده کنید. این تکنیک می‌تواند در قالب یک عبارت کوتاه (مثل «لبخند بزن!»)، یا یک جمله طولانی‌تر انگیزشی (مانند «من آرام و حرفه‌ای هستم و می‌توانم او را متقاعد کنم!») باشد.

و وقتی بر روی هدفی در ارتباط با بدن‌سازی و تناسب اندام کار می‌کنید، جمله ساده‌ای مثل «ادامه بده!»، «تو می‌تونی!»، یا «از اون‌جا که فکر می‌کنی، قوی‌تری!» می‌تواند به شما کمک کند کمی بیشتر تلاش کنید.

یک عبارت نیروبخش که شما را سرحال بیاورد، حتی اگر هم گاهی بی‌مزه و لوس به نظر برسد، می‌تواند حداقل برای مدت کوتاهی به شما انگیزه تلاش بیشتر بدهد.

پنج تکنیک برای سرسخت و مصمم بودن: جمع‌بندی سریع

برای کاهش دادن وسوسه تسلیم، از قدرت انگیزش منفی استفاده

کنید. مؤثرترین روش‌ها برای سود بردن از انگیزش منفی، شرط بستن و گرو گذاشتن و پاسخگویی نسبت به دیگران است. چشم‌انداز از دست دادن مقدار قابل توجهی پول، یا شرم‌نده شدن در برابر دیگران، می‌تواند در مورد توانایی شما برای پشتکار به خرج دادن معجزه بکند.

وقتی به سختی در حال تلاش و تقلا برای ادامهٔ راه هستید، با خواندن دوبارهٔ چشم‌اندازهایتان به خودتان انگیزه بدهید. اگر هنوز چنین چیزی تهیه نکرده‌اید، یک نمونه بنویسید. چشم‌اندازتان را طوری بنویسید که توصیف مشروحو از هدف نهایی‌تان به دست بدهد.

برای آنکه از تسلیم شدن به دلایل واهی اجتناب کنید، از خودتان سؤالات تمرکزبخش بپرسید. آیا اگر از هدفتان دست بکشید و زندگی‌تان بدون تغییر باقی بماند، راضی خواهید بود؟ اگر به تلاش‌تان ادامه دهید ولی به هدفتان نرسید، بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ اگر بخواهید به دیگران دربارهٔ علت دست کشیدن از هدفتان چیزی بگویید، چه احساسی خواهید داشت؟ تا حالا چه اندازه فداکاری و از خودگذشتگی کرده‌اید؟ اگر جای شما با بهترین دوستان عوض می‌شد، به او چه می‌گفتید؟

با استفاده از تکنیک حرف زدن با خود، تقویت انگیزه کوتاه‌مدتی
برای خودتان فراهم کنید.

۸

هفت اشتباه متداول که باید از آنها اجتناب کنید

در این فصل به بررسی چند مورد از شایع‌ترین اشتباهاتی می‌پردازیم که اگر می‌خواهید به هدفتان پای‌بند بمانید و حتی با وجود مشکلات و ناملایمات به راه خود ادامه دهید، باید از آنها اجتناب کنید.

۱. انتظارات غیرواقع‌بینانه

به دلیل پدیده‌ای که به نام سندروم امید واهی شناخته می‌شود، بعضی از افراد انتظارات غیرواقعی برای خود تعیین می‌کنند و در نتیجه یک اشتباه واحد را بارها و بارها تکرار می‌کنند.

افرادی که قربانی سندروم امید واهی می‌شوند (و البته باید گفت که این وضعیت شایع‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید)، مکرراً برای تغییر دادن خودشان تلاش می‌کنند. این افراد هنگامی که در می‌یابند هرگز نمی‌توانند به آن سرعت - یا به آن سادگی - که از

ابتدا تصور کرده بودند به اهداف خود برسند، تسلیم می‌شوند.

به منظور اجتناب از این رفتار، همیشه در مورد متوسط نتایجی که افراد هنگام تعیین یک هدف خاص به دست می‌آورند تحقیق و بررسی کنید.

برای مثال، اگر می‌خواهید رژیم بگیرید، به جای آنکه خودتان فرض را بر این بگذارید که می‌توانید هر هفته ۵ کیلو وزن کم کنید، اول سعی کنید با کمی تحقیق دریابید که در این مورد چه انتظاری داشته باشید. در صورتی که هدفتان راه اندازی یک کسب‌وکار است، مقالاتی را که کارآفرینان کارآزموده نوشته‌اند بخوانید تا برآورد کنید که یک شخص بی‌تجربه برای آنکه بتواند کسب‌وکار موفق را شروع کند چقدر زمان لازم دارد. یا اگر قصد دارید مهارت جدیدی را یاد بگیرید، با کمی جست‌وجو مشخص کنید که انتظار می‌رود در طول یک ماه، سه ماه، یا هر دوره‌ی زمانی دیگر بر چه مقدار مطلب تسلط پیدا کنید.

این قبیل تحقیقات ساده، شما را برای تجربه‌ی واقعی مهیا می‌کند – تجربه‌ای که اغلب با توقعات غیرواقع‌بینانه مبتدیانی که هنوز از دشواری‌های مسیر آگاه نیستند، بسیار متفاوت است.

۲. تمرکز کردن بر رویداد، به جای روند

مطالب و منابعی که در زمینه خودیاری موجود است، بیانگر آن هستند که بهترین راه ایجاد انگیزه برای کار کردن در راستای هدف‌تان این است که آن را با تمام جزئیات برای خود مجسم کنید. اما «ایجاد یک تصور ذهنی از موفقیت» همه قضیه نیست.

در آزمایشی که توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا (UCLA) صورت گرفت، مشاهده شد که آن دسته از دانشجویان سال اول که عادات مطلوب مطالعه را برای خود مجسم کرده بودند، در مقایسه با افرادی که گرفتن نمره‌های خوب را مجسم کرده بودند، اضطراب کمتری را تجربه کردند و نتایج بهتری به دست آوردند.

مطالعه مشابه دیگری نشان می‌دهد که افرادی که وقت خود را صرف فکر کردن به این موضوع می‌کنند که برنامه‌ای را چگونه باید به مرحله اجرا دریاورند تا به هدفی خاص برسند، نسبت به کسانی که فقط در مورد پاداش احتمالی کار فکر می‌کنند، عملکرد بهتری دارند و خوشبین‌تر هستند.

زمانی که به جای خیال‌پردازی درباره یک پاداش احتمالی، وقت

خود را صرف فکر کردن در مورد نحوه اجرای برنامه‌هایتان می‌کنید، احتمال اینکه به اهدافتان پای‌بند بمانید بیشتر است.

از این مطلب منظور این نیست که تصویرسازی‌های ذهنی خوشایند دیگر جایی ندارند؛ در واقع گاهی اوقات تجسم موفقیت‌های آینده می‌تواند انگیزه شما را تقویت کرده و به شما در ادامه راه کمک کند، ضمن آنکه باعث می‌شود اشتباهات را پیدا کنید و عملکردتان را بهبود بخشید.

یکی از بنیادی‌ترین تکنیک‌هایی که در روان‌شناسی ورزشی به کار می‌رود، تکنیکی به نام تمرین ذهنی رفتار دیداری - حرکتی است. اولین قدم در این تکنیک این است که چشم‌هایتان را ببندید و آرامش داشته باشید. سپس یک جنبه از عملکرد خودتان (یا موفقیت‌تان) را از ابتدا تا انتها به طور ذهنی مجسم کنید. چنین تمرین منظمی هم انگیزش ایجاد می‌کند و هم بازخوردهای مفیدی برای اصلاح نتایج کارتان به شما ارائه می‌دهد.

مطالعه‌ای که توسط نوئلیا ا. واسکوئز و راجر بوهرلر انجام شده نشان می‌دهد که اگر موفقیت خود را از دید یک شخص ثالث مجسم کنید، بهتر از آن است که این کار را از چشم‌انداز خودتان به عنوان اول شخص انجام بدهید.

به اعتقاد این محققان، وقتی خودتان را در جایگاه سوم شخص مجسم می‌کنید، به شما کمک می‌کند بر معنای وسیع‌تر و اهمیت هدفتان تأکید بیشتری داشته باشید، و این کار به نوبه خود به یک تأثیر انگیزشی قوی‌تر منجر می‌گردد.

هر دو رویکرد را امتحان کنید تا ببینید کدام یک برای شما مؤثرتر است.

۳. گوش دادن به افرادی که باورهای محدودکننده دارند

باورهای محدودکننده فقط از درون خودتان سرچشمه نمی‌گیرند، بلکه ممکن است از طرف افراد دیگر هم باشند. تأثیرات منفی اجتماعی گاهی اوقات می‌توانند اهداف شما را در هم بشکنند - حتی اگر خودتان شخصاً فردی با پشتکار و پیگیر باشید.

هر بار که کسی به شما متذکر می‌شود که نمی‌توانید به هدف خاصی برسید، از خودتان بپرسید آیا حرفی که او می‌زند حاصل باورهای محدودکننده‌اش است، یا از یک دیدگاه معتبر و قابل اعتماد سرچشمه می‌گیرد؟ معمولاً وقتی از افراد مدرکی در تأیید

مدعایشان می‌خواهید، به سادگی می‌توانید نظرات شخصی را از واقعیات تشخیص بدهید: اگر نتوانند چنین مدرکی ارائه دهند، به این معناست که نظرات شخصی خودشان را بیان می‌کنند؛ نظراتی که (معمولاً) بهتر است نادیده گرفته شوند.

بسیاری از افراد موفق، از قبیل جیم ران، تونی رابینز، یا ریچارد برانسون، اهمیت حلقه‌های اجتماعی توانمندکننده را می‌ستایند. وقتی که در اطراف خود کسانی را دارید که حامی اهداف شما هستند و اهداف خودشان را هم دنبال می‌کنند، احتمال اینکه زندگی‌تان را متحول کنید بسیار زیاد است. از طرف دیگر، معاشرت با افراد بدبین و تنبل به نتیجه‌ای کاملاً برعکس منجر می‌شود.

۴. تصمیم‌گیری‌های عجولانه

اتخاذ تصمیم‌های مهم بدون آنکه حداقل چند روز در مورد آن‌ها فکر کنید، قطعاً به تصمیم نادرست منتهی خواهد شد.

خیلی اوقات افرادی که با ناهموار شدن مسیر از هدف خود دست می‌کشند، تنها به این دلیل تسلیم می‌شوند که دشواری‌های کوتاه‌مدت چنان تأثیر عمیقی بر آن‌ها گذاشته است که به طور

غریزی تصمیم به تسلیم گرفته‌اند («آنقدر رنج می‌برم که مجبورم دست بکشم»).

قبل از آنکه تصمیم مهمی بگیرید، کمی مکث کنید و درباره آن بیندیشید. تعدادی قواعد تصمیم‌گیری برای خودتان تعیین کنید؛ مثلاً:

هرگز تصمیم‌های مهم را وقتی خسته هستم نمی‌گیرم.

هرگز تصمیم‌های مهم را وقتی تحت تأثیر احساسات و هیجانات منفی (مانند اندوه، خشم، سرخوردگی) هستم نمی‌گیرم.

هرگز تصمیم‌های مهم را بر اساس یک انگیزه و هوس نمی‌گیرم. همیشه ۲۴ ساعت برای عوض شدن نظرم به خودم فرصت می‌دهم.

اغلب سرمایه‌گذاران موفق، سیستمی را به کار می‌برند که احساسات و عواطف شخصی‌شان را از معادله خارج می‌کند - و با استفاده از همین قانون ساده، تصمیم‌سنجیده‌ای که ممکن است منجر به از هم پاشیدگی امور مالی‌شان شود، نمی‌گیرند.

۵. به حساب نیاوردن پیشرفت‌های تدریجی

پیشرفت، حتی اگر آهسته و تدریجی هم باشد، باز پیشرفت است. با این همه، بعضی از افراد این موضوع را دلیل مناسبی برای تسلیم شدن می‌دانند. به استثنای مواردی که قطعاً باید در یک مقطع زمانی معین به هدفی دست پیدا کنید و می‌دانید که چنین چیزی غیرممکن است، تسلیم شدن فقط به دلیل کند بودن سرعت پیشرفت، کاملاً اشتباه است.

به جای آنکه از هدف‌تان دست بکشید، کاری را که دارید انجام می‌دهید با کمی جرح و تعدیل اصلاح کنید و راه‌هایی برای افزایش سرعت پیشرفت‌تان بیابید. حتی اگر نمی‌توانید راهی برای سریع‌تر پیش رفتن پیدا کنید، باز هم پای‌بند ماندن به هدف، از تسلیم شدن بهتر است. در حالت اول بالاخره به هدف‌تان خواهید رسید، اما در حالت دوم تنها چیزی که می‌توان تضمین کرد این است که همه چیز بدون تغییر در جای خودش بماند.

برخی از افراد به این دلیل تسلیم می‌شوند که اصولاً هیچ پیشرفتی مشاهده نمی‌کنند - از قلم انداختن پیشرفت‌های کوچک کار ساده‌ای است، به ویژه وقتی که بر روی هدف بزرگی کار می‌کنید.

برای پرهیز از چنین اشتباهی، میزان پیشرفتتان را تا حد ممکن با عدد و رقم و به صورت کمی مشخص کنید و توانایی‌ها و عملکردهای خود را پیگیری کنید. برای مثال، اگر در حال یادگیری یک زبان جدید هستید، می‌توانید برای سنجش مهارت‌های خود تست‌های آنلاین را به طور دوره‌ای انجام دهید.

۶. اجازه دادن به اینکه «گذشته» وضعیت شما را تعریف کند

شکست‌های گذشته نباید بر کاری که هم اکنون انجام می‌دهید تأثیر بگذارند، با این همه بسیاری از ما تمایل داریم که دائماً در مورد چیزهایی که در گذشته برایمان خوب پیش نرفته‌اند فکر کنیم. هنگامی که در حال تلاش و تکاپو هستید، چنین افکار منفی می‌تواند بر قدرت تفکر شما تأثیر بگذارد و این باور را در شما ایجاد کند که قطعاً اشتباهات گذشته را تکرار خواهید کرد.

چطور می‌توانید بر این مشکل غلبه کنید و خود را از این چرخه معیوب نجات دهید؟ باید تمرکز خود را از گذشته به لحظه حال انتقال دهید و هر هدفی را یک شروع تازه در نظر بگیرید. اگر گذشته بر شما چیره است، علت این است که خودتان به آن اجازه

می‌دهید بر نحوه تفکران تأثیر بگذارد. وقتی این افکار را رها کنید (که البته برای این منظور نیاز به خودپایشی دارید) این خطر که بار دیگر وارد چرخه معیوب شوید کاهش پیدا می‌کند.

۷. ناله و شکوه کردن و اجازه دادن به دیگران برای ناله و شکایت

شاکی بودن از اینکه چرا به نتیجه نمی‌رسید، بی‌تردید به از دست رفتن انگیزه و تسلیم شدن منتهی خواهد شد. اگر می‌خواهید تعداد افکار منفی موجود در ذهن خود را کم کنید، این آزمایش را که ویل باون، نویسنده معروف و صاحب آثار پر فروش، ابداع کرده است امتحان کنید: ۲۱ روز متوالی هیچ شکایتی نکنید.

البته اثرات منفی که شاکی بودن و ناله کردن بر موفقیت شما دارد، به خودتان ختم نمی‌شود.

ترور بلیک، نویسنده معروف، در کتاب خود با عنوان «سه قدم ساده: نقشه‌ای برای موفقیت در کار و در زندگی» تحقیقاتی را که توسط رابرت ساپولسکی در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در مورد ناحیه هیپوکامپ مغز انجام شده، نقل می‌کند. هیپوکامپ بخشی از مغز است که به محرک‌های منفی بسیار حساس است.

سایپولسکی دریافت که قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا - مانند گوش دادن به ناله و شکوه یا شایعات و حرف‌های بی‌پایه - باعث بالا رفتن سطح کورتیزول می‌شود. این وضعیت، ارتباطات سیناپسی را از کار می‌اندازد و مرگ سلولی را تسریع می‌کند، و بنابراین منجر به کوچک شدن هیپوکامپ می‌شود. در نتیجه، به گفته بلیک، هیپوکامپ «دچار ضعف در عملکرد شناختی، از جمله توانایی نگهداری اطلاعات و سازگاری با موقعیت‌های جدید، می‌شود.»

به عبارت دیگر، وقتی به دیگران اجازه می‌دهید در حضور شما ناله و شکایت کنند، نه تنها استرس غیرضروری تجربه می‌کنید، بلکه به مرور زمان قوای ذهنی‌تان هم تحلیل می‌رود. به علاوه، همانطور که قبلاً بررسی کردیم، توانایی سازگار شدن با موقعیت‌های جدید، مهم‌ترین مهارت برای ویژگی تاب آوردن و مقاومت است.

سایپولسکی چهار روش را برای مقابله با این مشکل پیشنهاد می‌دهد:

الف. بر افکار تان نظارت و بازبینی داشته باشید. هر وقت شکایتی دارید، آن را به یک اندیشه مثبت تبدیل کنید.

ب. از افراد منفی اجتناب کنید. هرگاه خودتان را در یک گفت‌وگوی منفی می‌یابید، از آن موقعیت فرار کنید.

ج. اگر نمی‌توانید از افراد شاکی اجتناب کنید، آن‌ها را نادیده بگیرید. وقتی که در حضورتان شروع به شکایت می‌کنند، شما ذهنتان را با افکار مثبت پر کنید.

د. به افراد بگویند راه‌حلی پیدا کنند. وقتی کسی برای شما از چیزی شکایت می‌کند، از او بپرسید خیال دارد برای مشکلش چه کاری انجام دهد. خیلی وقت‌ها این کار سبب می‌شود که فرد شاکی در حضور شما دست از ناله و شکوه بردارد.

هفت اشتباه متداول که باید از آن‌ها اجتناب کنید: جمع بندی سریع

قبل از آنکه هدفی را برای خود تعیین کنید، در مورد آن کمی تحقیق کنید. انتظارات غیر واقعی از جمله شایع‌ترین دلایل برای دست کشیدن از اهداف هستند.

به جای تمرکز بر نتیجه، به فرایند توجه کنید. از طریق مجسم کردن پاداش، به خودتان کمی انگیزه بدهید، اما در عین حال

توجه داشته باشید که برای ایجاد تصویر ذهنی از روند کار نیز وقت کافی صرف کنید. این کار باعث می‌شود برای رویارویی با چالش‌ها آمادگی بیشتری داشته باشید و هدف‌تان هم قابل دسترس‌تر به نظر برسد.

از افرادی که افکار محدودکننده دارند بپرهیزید. عقاید محدودکننده‌ای که دوستان در مورد خودش دارد، به همان اندازه باورهای محدودکننده خودتان در کاهش انگیزه شما مؤثر است.

افراد وقتی نمی‌توانند رنج‌های کوتاه‌مدتی را که با تلاش برای رسیدن به هدفشان ارتباط دارد، تاب بیاورند، اغلب با یک هوس ناگهانی از هدف خود دست می‌کشند. قبل از اتخاذ هر تصمیم مهمی به خودتان فرصت کافی بدهید، و به یاد بیاورید که «این نیز بگذرد».

کند بودن پیشرفت دلیل خوبی برای تسلیم شدن نیست. وقتی چیزی یا کاری پیش می‌رود و مؤثر است، فکرتان را بر اصلاح آن متمرکز کنید تا مؤثرتر شود - حتی اگر پیشرفت آن به کندی صورت بگیرد.

هرگونه افکار مربوط به گذشته را که بر لحظه حال تأثیر می‌گذارند،

رها کنید. خیلی وقت‌ها افراد تنها به این دلیل دست از هدف خود می‌کشند که اجازه می‌دهند عدم موفقیت‌های گذشته، شرایط حال و آینده‌شان را تعیین کند.

بر افکار منفی‌تان نظارت داشته باشید و خودتان را از آن‌ها خلاص کنید. سعی کنید ۲۱ روز متوالی از هیچ چیز شکایتی نکنید. به یاد داشته باشید که اگر افرادی با نگرش منفی در اطراف خود داشته باشید، باعث می‌شود ذهنتان را مسموم کند و قوای ذهنی‌تان را کاهش دهد. سه راه برای برخورد با افرادی که از روی عادت ناله و شکوه می‌کنند عبارت است از اجتناب از آن‌ها، نادیده گرفتن آن‌ها و پر کردن ذهنتان با افکار مثبت، و بالاخره پرسیدن این سؤال از افراد که برای حل مشکلاتشان قصد دارند چه کار بکنند.

۹

توصیه‌های مفید و کاربردی برخی از سخت‌جان‌های دنیا

انگیزه‌ای غیر از اهداف بیرونی مانند پول یا شهرت داشته باشید.

به کاری که انجام می‌دهید اعتقاد داشته باشید.

برای این سؤال که «به چه دلیل این کار را می‌کنم؟» یک جواب خدشه‌ناپذیر داشته باشید.

مشکلاتتان را یکی دو روز رها کنید تا چشم انداز تازه‌ای نسبت به آن‌ها پیدا کنید.

با ذهن‌انگیزی، ۱۰ یا ۲۰ روش دیگر برای انجام کارها به روشی متفاوت پیدا کنید، و شانس موفقیتتان را افزایش دهید.

مجسم کنید که یک موفقیت خیلی بزرگ در پروژه‌تان داشته باشید. از خودتان بپرسید چه چیزهایی می‌توانند به شما کمک

کنند که این موفقیت به حقیقت بپیوندد.

به جای انگیزه، سعی کنید قدرت حرکت پیدا کنید. از خودتان بپرسید «آیا می‌شود فقط...؟» و به دنبال آن اقدام کوچکی را اسم ببرید که حتی اگر هیچ انگیزه‌ای هم نداشته باشید، باز بتوانید آن را انجام دهید.

هر بار که قدم کوچکی را در مسیر درست بر می‌دارید به خودتان پاداش بدهید.

با تعیین اهداف مناسب و جرح و تعدیل اقداماتتان به طوری که به نتیجه رسیدنتان تضمین شود، از مشکلات انگیزشی پیشگیری کنید.

برنامه‌ای تدوین کنید و نتایج را از روز اول ردیابی کنید.

از خودتان بپرسید آیا مشکلاتتان ناشی از پایین بودن سطح انرژی‌تان نیستند؟ برای آنکه عملکردتان بهبود یابد یک چرت کوتاه بزنید.

برای اینکه متوجه شوید چه موقع وسوسه‌های خود برای تسلیم شدن را توجیه می‌کنید، اقدامات روزانه‌تان را یادداشت کنید و یا

مراقبه انجام دهید.

با تغییر دادن منابعی که استفاده می‌کنید (کتاب‌ها، وبلاگ‌ها، پادکست‌ها، و غیره)، افرادی که با آن‌ها تعامل دارید، و افکار و اندیشه‌های درونیتان، فلسفه شخصی خود را عوض کنید.

اگر از اعتیاد یا افسردگی رنج می‌برید پیش‌داوری‌هایتان را کنار بگذارید و به دنبال کمک تخصصی باشید.

وقتی روی اهداف بزرگ کار می‌کنید، به دنبال موفقیت‌های کوچک باشید. موفقیت‌های کوچک وقتی با هم جمع شوند موفقیت‌های بزرگ حاصل می‌شوند.

امور زندگی‌تان را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید و مسائل بی‌اهمیت را کنار بگذارید.

هیچ کار دشواری برای هیچ کس به سادگی انجام نمی‌شود. تلاش و تقلا بخشی از این فرایند است.

۱۰

جمع‌بندی نهایی: مهم‌ترین نکاتی که باید به خاطر بسپارید

با استفاده از قدرت عادات و روتین‌های روزمره، رفتارتان را خودکار کنید. هرچه برای کار کردن در راستای اهدافتان مقاومت کمتری احساس کنید، احتمال اینکه تسلیم شوید کمتر خواهد شد.

با قرار دادن خود در شرایط سخت و ناراحت (بیرون رفتن از ناحیه امن و منطقه آسایش ذهنی خود)، استحکام روانی خود را تقویت کنید.

بر نتایج کار تمرکز کنید و از تأثیر استراحت مناسب غافل نشوید.

دریابید که چطور در کار خودتان اخلاص ایجاد می‌کنید، و روش‌هایی برای رفع این رفتارها بیابید.

برای آنکه فرد مقاوم‌تری شوید، یاد بگیرید که چطور خود را با

تغییرات تطبیق دهید. همچنین، تکنیک‌های حل مسئله را یاد بگیرید.

سرسخت و مصمم باشید. برای پای‌بند ماندن به اهدافتان از پنج تکنیکی که در فصل ۷ اشاره شد استفاده کنید.

از متداول‌ترین اشتباهاتی که افراد حین کار کردن بر روی اهدافشان مرتکب می‌شوند آگاه باشید، و در زندگی خود از آن‌ها پرهیز کنید.

هنر پشتکار را تمرین کنید، در این صورت تبدیل به یک «سخت‌جان» خواهید شد؛ کسی که با عزم و اراده اهدافش را پی می‌گیرد، آنها را محقق می‌کند و زندگی‌اش را به سمت بهتر شدن دگرگون می‌کند.



سخت جان‌ها

چگونه بر مشکلاتی که بزرگ‌تر از زندگی به نظر می‌رسند
غلبه کنیم و به سمت اهدافمان پیش برویم؟

دوره آنلاین
مدرس: علی اکبر قزوینی

AliGhazvini.com

برای دریافت توضیحات بیشتر و شرکت در این دوره،
لطفاً اینجا را کلیک کنید.

روی لینک زیر کلیک کنید
و هدیه خود را دریافت کنید:
www.alighazvini.com/gift

مطالب آموزشی علی اکبر قزوینی را
در تلگرام و اینستاگرام دنبال کنید:
[telegram.me/AliGhzn](https://t.me/AliGhzn)
[instagram.com/AliGhzn](https://www.instagram.com/AliGhzn)