

چگونه موفق شویم؟ به یاد دارید که وقتی سن و سال کمتری داشتیم آرزو می کردیم که ای کاش یک "چراغ جادو" یا یک "ساعت برنارد" داشتیم تا بتوانیم به تمام آرزوهایمان برسیم؟ حالا که سال ها می گذرد به آرزوهایی که در سر داشتید دست یافته اید؟

مسئله جواب خیلی ها "نه" هست اما چرا نتوانستیم به آرزوها و اهدافی که در سر می پروراندیم، برسیم؟ موفقیت اتفاق مهمی است که انگیزه ی یک زندگی راحت و پر از رضایت را به ارمغان می آورد. در واقع موفقیت روح انسان را ارضا می کند و آرامش را برایش در پی دارد. پس تقریباً می توان اینگونه برداشت کرد که اگر کسی موفق باشد زندگی شادی هم خواهد داشت.

اما نکته اینجاست که موفقیت از نظر هرکسی متفاوت با نظر دیگران است. شاید کسی موفقیت را در انتخاب و به دست آوردن یک شغل مناسب و پایداری در آن شغل ببیند ولی شخص دیگری این امر را موفقیت خطاب نکند و یک هدف دیگر مثل نوشتن یک کتاب، اختراع یک وسیله و... را موفقیت بداند. پس قدم اول برای رسیدن به موفقیت این است که بدانید و انتخاب کنید که به دنبال چه چیزی هستید و از زندگی تان چه می خواهید؟!

چگونه موفق شویم؟ راه های رسیدن به موفقیت

برای رسیدن به موفقیت باید اهدافی واقعی و قابل دسترس و با توجه به توانایی خودتان در نظر بگیرید تا بتوانید در این مسیر سخت، دوام بیاورید و به نتیجه مطلوب خود دست یابید.

فهرست اهداف تان را تهیه کنید

باید در گام اول اهدافی که دارید را مشخص کنید. آن ها را بر اساس "اهداف کوتاه مدت" و "اهداف بلند مدت" دسته بندی کنید. مثلاً شما تصمیم دارید هم خانه بخرید و هم ماشین! مقداری پول دارید و نیاز شما به ماشین بیشتر از خانه است. پس خرید ماشین به عنوان هدف کوتاه مدت شما تعیین می شود و خرید خانه به عنوان هدف بلندمدت!

افکار منفی را دور کنید

مشکل خیلی از آدم ها در مورد عدم دست یابی به اهداف شان ترس از انجام آن و حتی تنبلی است! چندبار تصمیم گرفتید از شنبه یک کار را انجام بدهید ولی آن شنبه هیچ وقت نرسیده است؟ تنبلی عامل بسیار مهم و بازدارنده ای است که دست یابی به موفقیت را به وقفه می اندازد.

زمانی که ایده‌ها و اهداف تان به ذهن شما خطور می‌کنند باید روی کاغذ بنویسید و برای آن برنامه ریزی کنید. اما درست همین زمان ممکن است فکرهای منفی مانع انجام این کار شوند ولی باید به این افکار منفی غلبه کنیم و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنیم تا بفهمیم که چگونه موفق شویم.

مثبت فکر کنید

چندبار برای تان پیش آمده که داستان زندگی یک شخص را بشنوید و در نهایت بگویید "شانس در خوشو زده ولی پشت پا زده به بختش!"

افکار منفی ما در مورد هر اتفاقی می‌تواند موجب رقم زدن چنین شرایطی شود که پشت پا به بخت خودمان بزنیم! اینگونه تصور کنید که عامل موفقیت و عدم موفقیت فقط خودتان هستید.

احتمالا از الان به بعد بهتر بتوانید در شرایط مختلف تصمیم درست را بگیرید و مثبت اندیش باشید.

اگر اهل مثبت اندیشی نیستید بهتر است ذهنتان را تربیت کنید تا مثبت ببینید و مثبت فکر کند.

برای این کار اتفاقات خوب زندگی تان را بررسی کنید و حتی در اتفاقات بدی هم که برای تان رخ داده بخش مثبتی را بیابید.

اینگونه ذهنتان یاد می‌گیرد در دل هر اتفاقی حتی اتفاقات منفی، یک نشانه مثبت بیابد.

ورزش را دست کم نگیرید

فارغ از اینکه چاق یا لاغر هستید، ورزش کردن را جدی بگیرید و دست کم روزی نیم ساعت ورزش کنید.

احتمالا تمام کسانی که این مطلب را می‌خوانند یک بار تجربه ورزش کردن را داشته‌اند و از تاثیر آن روی بدن و روحیه باخبر هستند.

ورزش علاوه بر سلامتی جسم شادابی روحی را هم همراه دارد که نباید آن را دست کم گرفت.

چگونه موفق شویم؟ برای رسیدن به موفقیت مطالعه کنید

آدم‌های معمولی که هیچ هدف خاصی از زندگی خود ندارند به دنبال سرگرمی و گذراندن لحظات هستند.

بنابراین اولین انتخاب این افراد فضای مجازی و سرگرمی‌های بیهوده است.

اما مطالعه نه به معنای تنها دست گرفتن کتاب، بلکه مطالعه یک پاراگراف مطلب علمی یا شنیدن پادکست و قصه‌های صوتی در نهایت از شما یک انسان با سواد و با فرهنگ می‌سازد.

مطالعه قطعا یکی از پیش‌نیازهای رسیدن به موفقیت محسوب می‌شود اگر به دنبال این باشیم که چگونه موفق شویم

اعتماد به نفس داشته باشید

همه ما بیشترین انتقاد و سرزنش را از سمت خودمان دریافت می کنیم. این سرزنش ها در نهایت موجب از دست دادن اعتماد به نفس مان می شود. وقتی اعتماد به نفس نداشتاه باشید جسارت انجام خیلی از کارها را هم از دست می دهید. پس بهتر است گذشته را رها کنید و کمتر خودتان را سرزنش کنید.

همچنین درس هایی که از گذشته گرفتید را حفظ کنید. باید به خودتان تلقین کنید که می توانید هر کاری را انجام دهید و خودتان را در آن موقعیت موفقیت تصور کنید.

تمرین کنیم که چگونه موفق شویم

برای انجام هر کاری و موفق شدن در آن کار تنها تمرین است که می تواند کمک کند. اگر زندگی بزرگان و افراد معروف را خوانده باشید متوجه می شوید که چندبار شکست خوردند و هربار با تمرین بیشتر توانستند به اهداف خود بیشتر نزدیک شوند.

انیشتین، نیوتن، بیل گیتس، شکسپیر، استیو جابز و... برای رسیدن به خواسته خود سال ها تلاش و تکرار و تمرین و همچنین سخت کوشی کردند تا در نهایت به جایگاه فعلی شان رسیدند. قطعاً موفقیت یک مسیر طولانی است و صبور بودن در این راه است که شما را به موفقیت نزدیک می کند اما تمرین و تکرار را نباید از یاد ببرید.

با شکست رو در رو شوید

مسلماً شکست خوردن سخت و ترسناک است اما اینجاست که مثبت اندیشی به کار می آید و گوشزد می کند که در دل این شکست نکته ها و درس های فراوانی وجود دارد که برای ادامه مسیر به آن ها نیاز داریم تا بدانیم چگونه موفق شویم. در واقع شکست می تواند شکست نباشد اگر با دید مثبت به آن بنگرید و درسی که در آن نهفته است را به خوبی دریابید. اگر شکست نخورید نمی فهمید ایراد کجاست تنها در صورتی می توانید اشکال را پیدا کنید که شروع کنید و شکست بخورید. در مرحله بعدی ایراد را برطرف کنید و در نهایت موفقیت را از آن خود کنید.

کلام پایانی

اکثر این موارد که به آن ها اشاره کردیم مرتبط می شود به ذهن و شک نکنید اگر ذهنتان را آماده موفقیت کنید خیلی سریع تر از آنچه تصور می کنید به موفقیت می رسید. در واقع زمانی که ذهنتان را آماده می کنید 50 درصد مسیر را رفته اید و می توانید خودتان را برنده و موفق بدانید.