هنر رهایی از چالش‌ها

«۱۷ مقاله برای خلق زندگی پویا و مدیریت در کار و زندگی»

تالیف:

دکتر پیمان صحرایی

فن‌آوری نوین

سرشناسه	:	صحرایی، پیمان، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	هنر رهایی از چالش‌ها : ۱۷ مقاله برای خلق زندگی پویا و مدیریت در کار و زندگی/تالیف پیمان صحرایی.
مشخصات نشر	:	بابل: فناوری نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ص.
شابک	:	۳۳۰۰۰۰ ریال: 978-622-7393-03-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۹۶.
عنوان دیگر	:	۱۷ مقاله برای خلق زندگی پویا و مدیریت در کار و زندگی.
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۱۳۹۵۸

www.fanavarinovin.net

فن‌آوری نوین بابل، صندوق پستی ۷۳۴۴۸-۴۷۱۶۷ تلفن: ۳۲۲۵۶۶۸۷-۰۱۱

هنر رهایی از چالش‌ها

تألیف: دکتر پیمان صحرایی

ناشر: فن‌آوری نوین

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

جلد :۱۰۰

شابک: 978-622-7393-03-3

نام چاپخانه و صحافی: دفتر فنی سورنا

طراح جلد: کانون آگهی و تبلیغات آبان (احمد فرجی)

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فن‌آوری نوین **قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان**

تهران، خ اردیبهشت، نبش وحید نظری، پلاک ۱۴۲ تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰-۶۶۴۰۰۱۴۴

فهرست مطالب

فصل اول: زمینه‌های ذهنی موفقیت ۶
فصل دوم : شناخت ارزش‌ها در موفقیت ۱۰
فصل سوم : مدیریت خود در زندگی ۱۶
فصل چهارم: جرأت اقدام برای تغییر ۲۱
فصل پنجم :هنر رهایی از چالش‌ها ۲۷
فصل ششم: پذیرش مسئولیت زندگی ۳۴
فصل هفتم: پیامدهای خطر نکردن ۳۸
فصل هشتم: دستیابی به استعدادها و توانگری ۴۴
فصل نهم: غلبه بر موانع موفقیت ۵۰
فصل دهم: نقش نگرش و امیدواری در شخصیت ۵۴
فصل یازدهم: قدرت شور و اشتیاق درونی ۵۸
فصل دوازدهم: پایداری و مقاومت ۶۳
فصل سیزدهم: نقش انتخاب و تصمیم درست ۶۹
فصل چهاردهم:نقش انعطاف‌پذیری و تواضع در پیشرفت ۷۶
فصل پانزدهم: پرورش قدرت اراده ۸۱
فصل شانزدهم: مدیریت زمان ۸۶
فصل هفدهم:نقش انضباط فردی در موفقیت ۹۱
منابع ۹۶

مقدمه

موفقیت حسی درونی است که معمولاً افراد پس از رسیدن به اهداف خود این حس را تجربه می‌کنند. اگر کسی خواهان موفقیت است باید بداند که چه می‌خواهد و اهدافش مشخص باشد و دست به اقدام عملی بزند. راه‌های رسیدن به خواسته‌هایش را بسنجد و انعطاف‌پذیر باشد. بیش‌تر افراد در زندگی آرزوهایی دارند. اگر این آرزوها در ذهن پرورش پیدا کند، تبدیل به هدفی خواهد شد که اشتیاق چاشنی رسیدن به آن خواهد بود. آرزو هدفی است که در ذهن مانده است و به واقعیت تبدیل نخواهد شد. ولی هدف در ذهن پرورش می‌یابد و برای رسیدن به آن اقدام می‌شود. برای این‌که آرزویی به هدف تبدیل شود، باید با برنامه‌ریزی در کار و زندگی حرکت کنید و نگرش خود را در زندگی به‌گونه‌ای شکل دهید که شما را در رسیدن به اهدافتان یاری کند. باورهای مخرب و عقاید غیرواقع‌بینانه مانع از رسیدن به نتیجه دلخواه می‌شوند.

انسان باید آمادگی داشته باشد که هر آنچه را خواهان آن است با اشتیاقی سوزان برای رسیدن به آن دنبال کند. اشتیاق به شما قدرت و انگیزهٔ حرکت به سمت هدف را ممکن می‌سازد. بدانید که باورهای شما زندگی‌تان را می‌سازند. موفقیت پاداش تلاش و حرکت است و زندگی بدون چالش و غلبه بر مشکلات به دستیابی به هدف منجر نمی‌شود. باید مسیر درستی را برای رسیدن به اهداف انتخاب کنید و در صورت نیاز به تغییر مسیر، انعطاف‌پذیر باشید. افراد موفق در تغییر مسیر انعطاف دارند. تفاوت انسان‌های موفق و عادی در این است که انسان‌های موفق در پی تغییر هستند و انسان‌های عادی دوست ندارند که از حاشیهٔ امن خود خارج شوند. برای رسیدن به پیروزی باید بهای آن را بپردازید. این کتاب به بررسی زوایای آشکار و پنهان برخی از اصول و ارکان موفقیت و غلبه بر چالش‌های زندگی می‌پردازد. برای پرورش استعدادها و رسیدن به اهداف موردنظر در زندگی لازم است که انسان ارزش‌ها، عقاید اساسی و قلبی خود را بشناسد، چراکه این ارزش‌ها و اعتقادات هستند که مسیر زندگی هر شخصی را در زندگی تعیین می‌کند و به برنامه‌ها و کارهای انسان جهت می‌دهند. برای رسیدن به پیروزی باید در ابتدا زمینه‌های فکری و نگرشی آن را در ذهن آماده کرد. مدیریت زندگی و هدفمندی در وظایف نیاز به برنامه‌ریزی و اجرای صحیح و استفاده از فرصت‌هاست.

تمام کارها و برنامه‌ها با اهرم جسارت و جرأت برای اقدام و تغییرات سازنده در زندگی رنگ واقعی می‌گیرد. در اقدام و حرکت به‌سوی اهداف موردنظر باید تمام جوانب و چالش‌ها و هزینه به‌درستی موردمطالعه قرار گیرد. این کتاب به بررسی اصولی از زندگی می‌پردازد که پیوسته با آن سروکار داریم. این‌که بدانیم در زندگی سختی‌ها و مشکلاتی داریم و باید بر آن‌ها غلبه کنیم. از فرصت‌هایی که در اختیار داریم باید به بهترین شکل استفاده کنیم. در بخش دیگری از این کتاب اهمیت انتخاب‌ها و تصمیمات در

زندگی موردبحث قرار می‌گیرد. این‌که بدون پذیرش مسئولیت و تعهد به انضباط فردی نمی‌توان به خواسته‌ها رسید. هم‌چنین در مسیر حرکت به سمت خواسته‌ها باید پایداری و استقامت را سرلوحهٔ کار قرار دارد، چراکه رسیدن به پیروزی نیازمند یک فرایند با برنامه و طولانی‌مدت است و یک‌باره اتفاق نمی‌افتد. درجایی دیگر پرورش اراده و میزان اشتیاق درونی به‌عنوان موتور محرکهٔ افراد به سمت انجام کارها تشریح شده است. برای کامیابی باید نگاه مثبتی به زندگی داشته باشید و اجازه ندهید که چالش‌ها شما را ناامید کنند.

از زمان و سرمایه و انرژی خود باید به بهترین شکل استفاده کنید. کارهای خود را اولویت‌بندی کنید. چیزهایی را که نیاز دارید، بیاموزید. موفقیت محصول شکیبایی و پایداری است. ممکن است در مسیر خود با موانعی روبرو شوید و مشکلاتی داشته باشید که انتظارش را نداشته باشید؛ اما علی‌رغم سختی‌ها باید صبور باشید. اکثر افراد آنچه را شروع کرده‌اند، به علت عدم ایستادگی نمی‌توانند به پایان برسانند. رسیدن به هر هدفی سختی‌های خاص خود را دارد. مشکلات باعث می‌شوند که از رسیدن به اهداف خود منصرف شوید. اما باید بتوانید در برابر مشکلات مقاومت نشان دهید. در هر کاری که صبر و انگیزه باشد، استقامت هم وجود دارد. انگیزه، تمایل لازم برای رسیدن به هدف را فراهم می‌کند. برای داشتن انگیزه باید قدم‌های کوچکی در راه رسیدن به هدف بردارید. از دیگر مباحث نقش نگرش و امیدواری در شخص است. اگر شما نسبت به چیزی امید نداشته باشید، دست‌به‌کارهای جدید و ریسک نمی‌زنید. برای رسیدن به موفقیت شما باید به درجهٔ خاصی از شهامت و جرأت برسید تا بتوانید از حاشیهٔ امن خود خارج شوید.

پس برای رسیدن به موفقیت باید ارزش‌های زندگی خود را پیدا کنید و بر اساس ارزش، اعمال روزانهٔ خود را تنظیم کنید. مهم‌ترین ارزش‌ها، اعمال روزانهٔ خود را تنظیم کنید. مهم‌ترین ارزش‌ها، نشان-دهندهٔ ارکان موفقیت شما هستند. این‌که چه کارهایی انجام می‌دهید، با چه کسانی وقت می‌گذرانید، اوقات خود را چگونه سپری می‌کنید، نشان‌دهندهٔ ارزش‌های شما هستند. آشنایی با چیزهایی که به آن اهمیت می‌دهید، به زندگی شما معنا و جهت می‌بخشد. کسانی به چیزهای بزرگ دست می‌یابند که ارزش‌ها و سمت‌وسوی زندگی خود را بشناسند و برای آن برنامه داشته باشند. پاسخ و تشریح بخشی از این مطالب در این کتاب در مقالات مختلفی موردبررسی قرار می‌گیرد.

ناشر

fanavarienovin@gmail.com

فصل ۱ زمینه‌های ذهنی موفقیت

اگر پیوسته برای عدم موفقیت و ناکامی بخواهید دلیل و توجیه موجه بیان کنی، فرصت کافی برای انجام اقدام اثربخش را از دست می‌دهی. درواقع بیشتر اساس‌های واقعی پیروزی بیرونی نیستند و از باطن افراد ناشی می‌شوند. بسیاری از افراد باوجود داشتن استعداد زیاد، توفیق چندانی در زندگی به دست نیاورده‌اند. درحالی‌که تعدادی دیگر با استعداد کمتر، اما باور عمیق به توانایی و ظرفیت‌هایشان، به آرزوهای خود رسیده‌اند. کلید پیروزی در بیشترین استفاده از توانایی و انرژی‌ای است که در وجود ما قرار دارد.

برخی از افراد خود را باور ندارند و بعضی نیز نمی‌توانند آن‌چنان‌که باید از استعدادهای خود استفاده کنند. مدیریت و بهره‌گیری استعداد و تقویت سایر ویژگی‌های لازم برای موفقیت، از خود استعداد مهم‌تر و حیاتی‌تر است که باید آن را آموخت. شاید اولین قدم در این راستا، شناخت عوامل شکست و ناکامی در گذشته باشد. نکتهٔ دیگری که به افراد در عالی شدن کمک می‌کند، کنترل افکار و احساسات و هدایت آن در مسیر صحیح است. زمانی که بتوانی حقیقت خود را ببینی و خود را بشناسی، زندگی‌ات در مسیر تغییر قرار می‌گیرد.

افراد موفق اشتیاق زیادی به اهداف و کارهای خود داشته و در فرایند کارهایشان توجه دقیق به جزییات را مدنظر قرار می‌دهند. نگرش و دیدگاه آنان پیوسته آمادهٔ ایده‌های تازه است. درحالی‌که بسیاری از دیگر افراد بخش زیادی از عمر خود را در ناآگاهی و غفلت سپری می‌کنند و تحت تأثیر مستمر افکار و احساسات منفی قرار دارند. افراد کامروا همیشه مشتاق یادگیری، پیشرفت و آموختن اصول موفقیت هستند. این افراد پیوسته با انسان‌های موفق معاشرت می‌کنند و از آنان چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند. برای دستیابی به نتیجه نباید اصول مهم و لازم در این راستا را نادیده گرفت. باید در جستجوی رفع اشتباهات گذشته بود و مشکلات را با نگاه فرصتی برای بروز استعدادها نگریست. برای کسب پیشرفت و کارایی، باید فراتر از ظاهر امور عادی را موردتوجه قرارداد و به انجام وظایف سرسری اکتفا نکرد. تحلیل و بررسی عمیق و راه-گشا در هر موردی ضروری می‌باشد.

برای این‌که در مسیر رشد قرار بگیری، نیاز به فراگیری اصول اساسی مهار و کنترل اندیشه‌ها و احساسات داری، به‌گونه‌ای که بتوانی بهترین قابلیت خود را آشکار کنی و از تردید و ترس دوری کنی. اگر این مهارت را به دست آوری، حرکت به‌سوی موفقیت آسان‌تر می‌شود. یادگیری اقدام در شرایط

سخت از ویژگی‌های افراد برجسته است. شاید در آن شرایط مقدار زیادی از ترس و تردید را تجربه کنی. اگر ندانی که چگونه از چالش آن سربلند شوی، نتیجهٔ کافی و رضایت‌بخشی نمی‌گیری. اگر پیوسته وقایع بیرونی تو را تحت تأثیر قرار دهند، به‌جای انتخاب شیوهٔ اندیشه‌ات و سپس عملی کردن آن، اتفاقات بیرونی روش مبارزه را بر تو دیکته می‌کنند. بازیگران بزرگ عرصهٔ کار و زندگی مهارت حضور کامل در لحظهٔ حال را در خود رشد می‌دهند و در بند گذشته نمی‌مانند. باید توجه کافی و تمرکز کامل را به کارهایتان معطوف کنید. آنچه در گذشته اتفاق افتاده، در لحظهٔ حال دارای اهمیت فراوانی نیست. باید از مجرای لحظات کنونی، آینده را به ثمر رساند.

شاید ذهن تنها چیزی در زندگی باشد که بتوان کنترل آن را در دست گرفت. افراد موفق در رویارویی با خبرهای بد، ناکامی‌های کاری و ناامیدی، عملکرد و واکنش مناسبی از خود نشان می‌دهند. یعنی به‌جای شکایت و بهانه‌گیری، خونسردی و تعادل خود را حفظ می‌کنند. دلایل اشتباهات خود را بررسی می‌کنند و اقدامات لازم برای رفع چالش‌ها و مشکلات را انجام می‌دهند و پیوسته بهترین تلاش خود را انجام می‌دهند. زندگی از جنبه‌هایی به یک بازی شباهت دارد، ذهنیت و نگرش ماست که برخی از مسائل را مهم جلوه می‌دهد و برای کنترل شرایط، باید قدرت کنترل ذهن و افکار خود را داشته باشیم. در هنگام رویارویی با ناکامی و سختی و احساس گرفتاری، چه در زمینهٔ کار و چه در زندگی شخصی، از خودت سؤال کن که این موقعیت یا این شخص چه درسی به من می‌آموزد؟ برای رسیدن به دستاورد در هر مرحله، باید متفاوت از دیگران مسائل را بنگری و تصویری کاملاً مثبت از خود در ذهن داشته باشی.

تمام اندیشه‌ها به ظاهر شدن و عینیت یافتن تمایل دارند. این اصل به ما یادآوری می‌کند که هیچ‌جایی برای سوءبرداشت یا تناقض برای رویارویی با افکار منفی، باقی نمی‌گذارد. بنابراین باید مداوم به نتایج دلخواه بیندیشید و اسیر افکار پوچ و منفی نشوید. تجسم درست، قضاوت صحیح و دوراندیشی از اجزای مهم موفقیت است. پس ذهن و فکر خود را قاعده‌مند و دارای چارچوب فکری مشخص کنید و بر خویشتن محدودنگر غلبه کنید و از این‌که واقعاً چه کسی هستید، درک و فهم صحیحی داشته باشید. برای ابراز وجود و پیروزی باید وظایف خود را با عشق چاشنی کنید، چون عشق به هدف و کار، صبر و ارادهٔ لازم را برای موفقیت به تو می‌دهد. هم‌چنین عشق توانایی غلبه بر موانع را به تو بخشیده و راز حقیقی رسیدن به هدف‌های بهتر را به تو نشان می‌دهد.

شاید در بسیاری از موارد، بزرگ‌ترین دشمن هرکس، خودش باشد. اگر اجازه بدهی که افکارت تو را کنترل کنند، با شکست روبرو می‌شوی. بیاموز که خودت را از شر افکار ناخوشایند و احساسات منفی رها کنی. زندگی در برابر تلاش و اراده‌ات، به تو پاداش می‌دهد و قدرت اشتیاق مانع از تزلزل و تسلیم تو می‌شود. سعی کن هر روز را طوری سپری کنی که گویا اولین روز زندگی‌ات است. گذشته را با یادگیری

درس‌هایش رها کن. بر اکنون تمرکز کن. برای برنده شدن باید پیوسته مراقب افکار بود. سعی کن در هر کاری که انجام می‌دهی، از خودت راضی باشی. افراد برنده در موارد زیادی می‌دانند که چگونه موانع را به پله‌های پیشرفت تبدیل کنند. بدین ترتیب که ناکامی خود را پنهان و از آن فرار نمی‌کنند، بلکه از آن‌ها تجربه و درس می‌گیرند. برنده‌ها می‌دانند که اگر درست با شکست‌های خود روبرو شوند، می‌توانند درس‌های لازم برای زندگی را از آن‌ها فرا بگیرند. انجام برخی از اشتباهات بخشی از فرایند موفقیت است. پس در مورد شکست خود بیندیشید و از آن بیاموزید و برای شروع مجدد به پیش بروید. افراد موفق این چنین برنده می‌شوند.

برنامه‌ریزی برای موفقیت

هدف از برنامه‌ریزی، افزایش توانمندی در غلبه بر مشکلات مسیر موفقیت است. شکست و رفع موانع مرحله‌به‌مرحله انجام می‌گیرد. برنامه‌ریزی امری حیاتی و رمز موفقیت در کارها می‌باشد. اقدامات بدون برنامه‌ریزی منجر به شکست و ناکامی می‌شوند. اساس تمام موفقیت‌های چشمگیر، برنامه‌ریزی و هدایت نیروها و سرمایه‌ها در مسیر صحیح است. زمانی که صرف برنامه‌ریزی می‌شود، موجب صرفه‌جویی در وقت، پول و انرژی شما می‌گردد. برنامه‌ریزی نامناسب موجب ناکامی و شکست می‌شود. اگر در برنامه-ریزی دقت به عمل نیاید و اصول لازم نادیده گرفته شود، شکست‌های پیش‌بینی‌نشده و اتلاف زمان، سرمایه و انرژی را به دنبال دارد. برای جلوگیری از عملکرد نامناسب، برنامه‌ریزی مناسب و آگاهانه ضروری است.

از فواید برنامه‌ریزی این است که افراد را وادار به سازمان‌دهی و چارچوب‌بندی افکار و امکانات می-کند و شناسایی عوامل موفقیت آور را آسان می‌کند. اندیشیدن به عوامل پیروزی، باعث برنامه‌ریزی دقیق و صرفه‌جویی در زمان و منابع می‌گردد. اگر بتوانید یک برنامهٔ مناسب و حساب‌شده را طراحی کنید، قدرت شناخت ضعف‌های احتمالی خود در جریان کار را پیدا می‌کنید. از طرف دیگر برنامه‌ریزی باعث پیش‌بینی راه‌حل‌ها و غلبه بر ضعف‌ها می‌شود، سرانجام با جلوگیری از آزمون و خطا، از شکست کامل جلوگیری می‌گردد. بدون داشتن برنامه این آگاهی حاصل نمی‌شود. از طریق برنامه‌ریزی است که می‌توانید فرصت-های مناسب را شناسایی کنید و برای بهره‌برداری از آن‌ها تدارک ببینید. بدون برنامه‌ریزی نمی‌توانید در شناخت کافی فرصت‌ها و تشخیص نقاط ضعف خوب عمل کنید.

برنامه‌ریزی و قانون‌مندی در کارها و وظایف، باعث تمرکز و حداکثر استفاده از سرمایه و زمان می-شود و تمام نیروی شما به‌طرف موفقیت سازمان‌دهی می‌گردد. فقدان تمرکز و برنامه‌ریزی منجر به نتیجهٔ مطلوب و دلخواه نمی‌شود و سبب سردرگمی و انجام غلط‌کارها و رخ دادن اشتباهات کاری می‌گردد. باوجود برنامه‌ریزی داشتن، گاهی شکست‌ها هم جزیی از برنامه و نقشهٔ مسیر هستند و شما باید برای انجام

واکنش مناسب آماده باشید. در هر مرحله باید تجربه‌های قبلی مربوط به موانع و سختی‌ها را مدنظر قرار دهید. هیچ برنامه‌ای نیز بدون کاستی و نقص نیست. برخی از برنامه‌ها نیز ممکن است به بن‌بست و ناکامی برسد. توانایی و مهارت شما برای پذیرش واقعیت و اصلاح ضعف‌های برنامه‌هایتان نیز در رسیدن به پیروزی نقشی مهم دارد.

توانایی اشخاص برای برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی موجب حرکت و شتاب بیشتر به‌سوی اهداف می‌شود. این امر به افزایش کارایی و بازده می‌انجامد. باید برنامه‌ریزی را نیز چون یک مهارت نگاه کرد و آن را آموخت. گاهی عدم پیشرفت بخشی از برنامه بوده و موجب تجدیدنظر کلی در آن می‌شود. در پایان باید گفت که برنامه‌ریزی در تمام مراحل و فرایند دستیابی به پیروزی، اثری مؤثر و پیش برنده دارد. هر اندازه که برنامه‌ریزی بهتری باشید، ایده‌ها و فرصت‌های مناسب‌تری را برای رسیدن به تمایلات و خواسته‌هایتان پیش رو خواهید داشت.

نکات مهم دربارهٔ پیشرفت

یکی از اهداف اصلی یادگیری پیشرفت است. باید توجه داشت که اصلاح خود نخستین قدم برای بهبود مسائل و موارد دیگر است. موفقیت گاهی موجب رشد نمی‌شود. اما پیشرفت مردم همیشه بر موفقیت آن‌ها می‌افزاید. بالاترین پاداش‌ها برای تلاش افراد گاهی چیزی نیست که در برابر آن دریافت می‌کنند، بلکه چیزی یا فردی است که به آن تبدیل می‌شوند. از طرف دیگر لازمهٔ پیشرفت خروج از منطقهٔ امن زندگی است. اگر از منطقهٔ امن خود خارج نشده و به منطقه‌ای ناآشنا قدم نگذارید، رشد و پیشرفت نمی‌کنید. چسبیدن به امنیت باعث پیشرفت نمی‌شود و به شما در غلبه بر موانع کمک نمی‌کند. درنتیجه نمی‌توانید به سمت رشد هدایت شوید و اگر همیشه کارهای راحت و امن قبلی را انجام دهید، به نقطهٔ دلخواه نمی‌رسید.

نباید از اشتباه کردن ترسید. گاهی لازم است که شکست را تجربه کرد تا مسیر موفقیت را پیدا کنیم. برای یافتن راه پیروزی لازم است که ناکامی را تجربه کرد. اگر شکست نخوریم و اشتباه نکنیم، یعنی خیلی احساس امنیت می‌کنیم. اشتباهات نشانهٔ شکست نیستند، بلکه دلیل و گواه تلاش هستند. وقتی این نکته را درک کنیم، آسان‌تر از منطقهٔ امن خود خارج می‌شویم و کارهای جدیدی را امتحان می‌کنیم و به پیشرفت ادامه می‌دهیم و لازمهٔ پیشرفت، تعهد به پیشرفت کردن است، حتی مدت‌ها پس از این‌که آن حالت و احساس قبلی از بین رفته باشد. فراموش نکنید که پیشرفت و ترقی باعجله و شتاب سازگار نیست. رشد کردن مسیری بی‌پایان است و تعهدی روزانه. شاید انگیزه شما را به حرکت وا دارد؛ اما عادت‌های مثبتی که همیشه تکرار می‌کنید، باعث رشد شما می‌شوند. اگر اشتباه و ایراد کار خود را بررسی نکنید، فرصت یادگیری را از دست می‌دهید. به‌علاوه اگر سریع یاد نگیرید، دوباره همان ناکامی قبل را تجربه می‌کنید.

فصل ۲ شناخت ارزش‌ها در موفقیت

شناخت و آگاهی از ارزش‌ها و اعتقادات و نگرش‌های خود در هر زمینه‌ای از خصوصیات مهم افراد موفق است. بسیاری از مردم اهداف و ارزش‌های مبهم و نامشخصی دارند و این مسئله باعث نوسان در برنامه‌ها و کسب نتایج ناپایدار می‌شود. اساس شخصیت هر فردی، ارزش‌ها و باورهای او را آشکار می‌کند. ارزش‌ها موجب شکل‌گیری شخصیت و خصوصیات اخلاقی افراد است. اعمال و رفتار هر شخصی از نوع نگاه و اعتقاد به ارزش‌هایش ناشی می‌شود. اعتقادات هر کسی از ارزش‌هایش نشأت می‌گیرد. اعتقادات نیز باعث انعکاس انتظارات و توقعات می‌گردد. در پایان نگرش‌های افراد ویژگی‌های بیرونی و سیمای زندگی اشخاص را آشکار می‌سازد. هر زمانی که رفتار بیرونی با ارزش‌های درونی تناسب داشته باشند، احساس شادی به افراد دست می‌دهد. خوشحالی محصول هماهنگی اعتقادات و رفتار انسان‌هاست. لازم است که برای حصول کامیابی، اهداف و ارزش در افراد با هم هماهنگ باشد. در غیر این صورت تعارض میان ارزش‌ها و اعتقادات درونی و رفتارهای عملی و اخلاقی، باعث استرس، بدبینی و ناراحتی می‌شود. زندگی بدون در نظر نگرفتن ارزش‌های مهم نتایج سودمندی ندارد.

مبنای پیشرفت خودباوری است. زیستن در هماهنگی با ارزش‌های ناب، موجب کسب خودباوری و احساس ارزشمندی می‌باشد. برای حل بسیاری از مشکلات باید به ارزش‌ها پایبند ماند و از ضد ارزش‌ها دوری کرد. رفتار هر فردی درواقع نمایش ارزش‌های اعتقادی و نگرشی اوست و عدم توازن در نگرش و رفتار موجب استرس و نگرانی و پیامدهای منفی می‌باشد. باید ارزش‌هایتان را شفاف کنید، تا بتوانید در مسیر زندگی از بلاتکلیفی و هدر رفتن زمان و سرمایهٔ خود جلوگیری کنید، تا بتوانید در مسیر زندگی از بلاتکلیفی و هدر رفتن زمان و سرمایهٔ خود جلوگیری کنید، چراکه پیوند عمیقی میان ارزش‌ها و مسیر زندگی افراد وجود دارد. هر اندازه که با خود صادق‌تر باشید، تعهد بیشتری نسبت به اجرای ارزش‌ها و اعتقادات خود دارید. اعتقادات و ارزش‌ها درنهایت تبدیل به واقعیت می‌شوند. برای تغییر زندگی باید ارزش‌های ناصحیح را رها کرد، زیرا ارزش‌های بی‌ارزش یکی از موانع شکوفایی استعداد و موفقیت است. ارزش‌های سازنده موجب توفیق در برنامه‌ها و کارها می‌شود. باید بر اساس ارزش‌هایی زندگی کنید که منجر به کامیابی شما گردد. ارزش‌ها باید هم‌راستای رشد و بروز قابلیت‌ها باشد. درنهایت ارزش‌ها در گفتار و کردار افراد ظهور می‌یابد. فرد رشد یافته از شکست‌ها و ناکامی‌ها درس و تجربه کسب می‌کند و به خرد لازم برای زندگی دست می‌یابد و ثبات ذهنی و عاطفی بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی به