

فصل ۱

شکست، سکوی پرتابی به سمت موفقیت

در تحقیقاتی که ریچارد بدنر و اسکات پترسون در زمینه‌ی اعتمادبه‌نفس انجام داده‌اند، به این امر اشاره شده که مقابله و دست و پنجه نرم کردن با شکست، خود به تنهایی می‌تواند اعتمادبه‌نفس انسان را افزایش دهد. اگر به دلیل ترس از شکست، از زیر بار مشکلات و چالش‌های زندگی شانه خالی کنیم، در واقع به خودمان تلقین کرده‌ایم که توان رویارویی با آن‌ها را نداریم و این به اعتمادبه‌نفسمان لطمه خواهد زد. ولی اگر این جسارت را داشته باشیم که به جنگ مشکلات برویم، چیزی که به خودمان تلقین می‌کنیم و به تدریج ملکه‌ی ذهنمان می‌شود این است که توان مقابله با شکست را داریم و این در درازمدت به بالا رفتن اعتمادبه‌نفسمان کمک زیادی خواهد کرد.

بعد از هر بار شکست خوردن، روی هم رفته اعتمادبه‌نفس و خودباوری اشخاص افزایش می‌یابد، چون بدین ترتیب ترس آن‌ها از غول شکست که همیشه از آن هراس داشته‌اند می‌ریزد و پس از رویارویی با آن می‌بینند که آن قدرها هم ترسناک نبوده است. در واقع درد و رنجی که این ترس بیهوده ایجاد می‌کند به تنهایی بیشتر از درد و رنجی است که خود شکست در پی دارد.

جی کی رولینگ، نویسنده‌ی کتاب‌های هری پاتر، در سخنرانی خود در دانشگاه هاروارد در مورد ارزش شکست چنین گفت:

شکست باعث شد که از یک ترس بیهوده رها شوم و احساس کنم که آزاد شده‌ام، چون بدترین چیزی که از آن وحشت داشتم اتفاق افتاده بود،

اما من هنوز زنده بودم و دختری داشتم که او را می‌پرستیدم. یک ماشین تحریر و یک ایده‌ی بزرگ در ذهنم تمام دارایی من بود و همین‌ها باعث شد که بتوانم زندگی خود را از نو بسازم. این احساس امنیت درونی را که شکست برای من به همراه داشت با هیچ موفقیتی نمی‌شد به دست آورد. شکست چیزهایی را در مورد خودم به من آموخت که با هیچ روش دیگری نمی‌توانستم بیاموزم. فهمیدم که قدرت اراده‌ی من بیش از آن چیزی است که تصور می‌کردم و دریافتم که دوستانی دارم که ارزش آن‌ها از هر گنجی برایم بالاتر است. دانستن این که شما در مواجهه با شکست داناتر و قوی‌تر شده‌اید بدین معناست که از این پس هم می‌توانید در برابر سختی‌ها و مشکلات دوام بیاورید. تنها زمانی می‌توانید واقعاً خود را بشناسید و به استحکام دوستی‌هایتان پی ببرید که در زمان سختی‌ها آن‌ها را به بوته‌ی آزمایش بگذارید.

تنها راه برای آموختن این که چگونه با شکست مواجه شویم، تجربه کردن شکست و رویارویی با آن است. هرچه زودتر با مشکلات روبه‌رو شویم، برای موانع اجتناب‌ناپذیری که در مسیر زندگی پیش رویمان قرار خواهند گرفت آمادگی بیشتری خواهیم داشت. به چالش‌های زندگی خود فکر کنید، خصوصاً مواردی که جسارت رویارویی با آن‌ها را داشته‌اید. چه چیزی از آن‌ها آموخته‌اید و این مشکلات چگونه به رشد شخصیت شما کمک کرده‌اند؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرین

شکست‌های خود را یادداشت کنید

شلی کارسون و الن لنگر دو روانشناس هستند که در مورد خودباوری تحقیقاتی انجام داده‌اند. این تحقیقات نشان می‌دهند که افراد با بررسی اشتباهات خود و پی بردن به این که چه چیزی از این اشتباهات آموخته‌اند می‌توانند درک بهتری از خودشان و دنیای اطرافشان پیدا کنند. همچنین این افراد می‌توانند اشتباهات خود را بپذیرند و از آن‌ها به عنوان یک راهنما در مسیر رشد و بالندگی بهره بگیرند. هدف از تمرین زیر هم این است که شما به بررسی اشتباهات خود بپردازید.

۱۵ دقیقه وقت صرف کنید و در مورد شکستی که در زندگی تجربه کرده‌اید بنویسید و شرایط آن زمان و اتفاقاتی را که افتاد شرح دهید. بنویسید که چه کار کردید و چه افکاری در ذهنتان می‌گذشت، چه احساسی داشتید و اکنون که راجع به آن می‌نویسید چه احساسی دارید. آیا گذشت زمان توانسته است دید شما را نسبت به آن تغییر دهد؟ از آن اتفاق چه چیزی آموخته‌اید؟ آیا این تجربه‌ی شکست جنبه‌های مفید دیگری نیز برایتان به همراه داشته است؟

«جسارت داشتن یعنی یک لحظه موقعیت خود را به خطر انداختن، و جسارت نداشتن یعنی برای همیشه خود را گم کردن.»
سورن کی‌ارکگارد

فصل ۲

قانون ۲۰-۸۰

قانون ۲۰-۸۰ اولین بار توسط اقتصاددان ایتالیایی، ویلفردو پارتنو، معرفی شد. این قانون بیان می‌کند که مثلاً ۲۰ درصد از جمعیت یک کشور، ۸۰ درصد ثروت آن کشور را در دست دارند و یا ۲۰ درصد از مشتریان یک شرکت، ۸۰ درصد درآمد آن شرکت را تأمین می‌کنند و غیره. این قانون که با نام پارتنو نیز شناخته می‌شود، بعداً توسط ریچارد کُخ و مارک مانچینی در زمینه‌ی مدیریت زمان به کار گرفته شد. نظریه‌ای که آن‌ها مطرح کردند این بود که با تمرکز کردن روی ۲۰ درصد از فعالیت‌های روزمره و رسیدن به ۸۰ درصد از نتایج دلخواه، بهتر می‌توان از زمان استفاده کرد. برای مثال، ممکن است نوشتن یک گزارش کامل دو یا سه ساعت طول بکشد، اما در نیم ساعت هم می‌شود گزارشی نوشت که احتیاج ما را رفع کند و به قدر کافی خوب باشد.

یک بار در دوران دانشجویی تصمیم گرفتم که دیگر یک فرد کمال‌پرست نباشم و کتاب‌هایی را که استادان معرفی می‌کنند لغت به لغت نخوانم. در عوض از قانون پارتنو استفاده کردم و روی آن ۲۰ درصد از مطالبی تمرکز کردم که بیشترین اهمیت را داشتند. نتیجه این شد که معدل نمراتم کمی کاهش یافت، ولی در عوض می‌توانستم برای فعالیت‌های مهم غیردرسی‌ام مثل ورزش، بالا بردن مهارت‌های شغلی و همچنین بودن در کنار دوستانم فرصت بیشتری داشته باشم. این امر باعث شد که در دو سال آخر دانشگاه نسبت به قبل روحیه‌ی شاداب‌تری داشته باشم و به طور کلی می‌توانم بگویم که این روش به موفقیت من کمک زیادی کرد. بعد از دوران دانشجویی هم استفاده از قانون ۲۰-۸۰ در زمینه‌ی مسائل کاری کمک زیادی به من کرد.

به استفاده از قانون ۲۰-۸۰ در برنامه‌ریزی خود فکر کنید. از چه فعالیت‌هایی می‌توانید صرف‌نظر کنید؟ در چه زمینه‌هایی می‌توانید با اختصاص زمان بیشتر نتیجه‌ی بهتری به دست آورید؟

تمرین

سازگاری فعالیت‌ها و ارزش‌ها

لیستی از فعالیت‌هایی که برایتان لذت‌بخش هستند و شما را خوشحال می‌کنند تهیه کنید. برای مثال این لیست می‌تواند شامل مواردی همچون بودن در کنار خانواده، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی و غیره باشد. کنار هر یک از این موارد یادداشت کنید که در هفته یا در ماه چقدر وقت به آن اختصاص می‌دهید. آیا برای انجام کارهایی که برایتان ارزشمند هستند زمان کافی دارید؟ آیا به قدر کافی برای همسر و فرزندان وقت می‌گذارید؟ آیا فرصت دارید به اندازه‌ی کافی ورزش کنید؟ آیا زمانی را برای گوش دادن به موسیقی در خانه و یا رفتن به کنسرت در نظر می‌گیرید؟

حالا به قانون ۲۰-۸۰ فکر کنید و این که چگونه می‌توانید از آن در این لیست استفاده کنید. باید از میان این لیست، آن ۲۰ درصدی را انتخاب کنید که ۸۰ درصد از رضایت‌بخشی را برایتان به همراه دارند.

این تمرین به شما نشان می‌دهد که آیا بین روش زندگی شما و ارزش‌هایتان سازگاری وجود دارد یا خیر. هنگامی که این سازگاری و همسویی بین ارزش‌ها و شیوه‌ی زندگی شما شکل بگیرد، زندگی شادتری را تجربه خواهید کرد.

«بهترین راه برای پیش‌بینی آینده این است که خودتان آن را رقم بزنید.»

استیفن گوی

فصل ۳

شکرگزاری

دو روانشناس به نام‌های رابرت ایمنوس و مایکل مک‌کالاف تحقیقاتی را انجام دادند و طی آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواستند هر روز پنج مورد از مواردی را که به خاطرشان شکرگزار هستند یادداشت کنند. پاسخ شرکت‌کنندگان شامل موارد مختلفی بود، از والدینشان گرفته تا خدا و موسیقی و حتی این که صبح‌ها سالم و سر حال از خواب بیدار می‌شوند. نتایج نشان داد که روزی چند دقیقه وقت صرف کردن برای ابراز شکرگزاری تأثیرات مثبت بسیاری را به دنبال دارد. این گروه از شرکت‌کنندگان که شکرگزاری می‌کردند در مقایسه با دیگر گروه‌ها رضایت بیشتری از زندگی‌شان داشتند و بیشتر احساس خوشبختی می‌کردند. آن‌ها شادتر، مصمم‌تر، پرنرژی‌تر، خوش‌بین‌تر و سخاوتمندتر از قبل بودند و همچنین تمایل بیشتری به کمک به دیگران داشتند. در نهایت این کار باعث می‌شد که خواب بهتری داشته باشند، بیشتر ورزش کنند و کمتر دچار علائم بیماری شوند.

حدود سه سال پیش از این که ایمنوس و مک‌کالاف یافته‌های خود را منتشر کنند، اُپرا وینفری (مجری یکی از پربیننده‌ترین برنامه‌های تلویزیونی جهان) به بینندگان خود توصیه کرد که این تمرین را انجام دهند و من هم از آن موقع تا به حال هر روز این تمرین را انجام داده‌ام. تقریباً از وقتی که پسرم دیوید سه ساله شد، با هم این تمرین را به شکل‌های مختلفی انجام داده‌ایم. من هر شب از او می‌پرسیدم که در آن روز چه چیزی برایش جالب بوده است، و بعد او هم از من همین سؤال را می‌پرسید. من و همسر من نیز مرتباً به خودمان یادآوری می‌کنیم که چه خصوصیتی در ما و

رابطه‌مان وجود دارند که از بابتشان شکرگزار هستیم.
وقتی این عادت شکرگزاری در ما شکل بگیرد، بیشتر متوجه اتفاقات خوبی که در طول
روز رخ می‌دهند هستیم تا آن‌ها را به لیست خود اضافه کنیم و این باعث می‌شود که
برای خوشحال بودن به اتفاق خاصی نیاز نداشته باشیم. این لیست شکرگزاری می‌تواند
شامل اسم کسی که به او علاقه دارید و یا کمکی که کسی در حق شما انجام داده است
و غیره باشد.

برای چه چیزهایی در زندگی خود قدردان و شکرگزار هستید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرین

شکرگزاری روزانه

این هفته هر روز حداقل پنج مورد از چیزهایی را که از بابتشان شکرگزار هستید یادداشت کنید. نکته‌ی کلیدی هنگام انجام این تمرین این است که به آنچه می‌نویسید فکر کنید و آن را در ذهن خود مرور کنید. برای مثال وقتی کلمه‌ی والدین را می‌نویسید آن‌ها را در ذهن خود مجسم کنید و یا هنگامی که گفتگو با همسرتان را به لیست اضافه می‌کنید تلاش کنید همان احساسی را که هنگام گفتگو با او داشتید دوباره در خود زنده کنید. پیشنهاد می‌کنم که هر چند وقت یک بار این تمرین را انجام دهید.

لیست شکرگزاری روزانه

روز اول: به خاطر شکرگزارم.
روز دوم: به خاطر شکرگزارم.
روز سوم: به خاطر شکرگزارم.
روز چهارم: به خاطر شکرگزارم.
روز پنجم: به خاطر شکرگزارم.
روز ششم: به خاطر شکرگزارم.
روز هفتم: به خاطر شکرگزارم.

«اگر روی چیزی تمرکز کنید آن چیز بیشتر می‌شود. وقتی روی خوبی‌ها تمرکز می‌کنید خوبی‌های بیشتری خلق می‌کنید. فرصت‌ها، روابط و حتی پول زمانی به زندگی من راه یافت که آموختم در هر شرایطی شکرگزار باشم.»
اُپرا وینفری