



در این مقاله به سراغ داستان زندگی داریوش فوروکس، نویسنده کتاب برنده جنگ روانی رفتیم که شرح جالبی از زندگی خود به تصویر کشیده است. او یک سال از وقت خود را صرف پژوهش درباره مسائلی کرده که بسیاری از ما دوست داریم یک جواب صریح و روشن برای آن‌ها پیدا کنیم. بر همین اساس تصمیم گرفتیم، مقاله فوق را از زبان خود نویسنده برای شما بازگو کنیم.

« اوایل سال 2015 با شغلی که داشتم خداحافظی کردم. یک سال بعد با رویاهای کارآفرینانه‌ام هم خداحافظی کردم و تصمیم گرفتم در یک شرکت تحقیقاتی در حوزه فناوری در لندن مشغول به کار شوم. کار کردن در این شرکت تجربه خوبی بود و مزیت‌های زیادی به همراه داشت، زیرا توانستم همکاران فوق‌العاده‌ای پیدا کنم. اما این شغل مناسب من نبود. احساس می‌کردم، کارآفرینی خودم را رها کرده‌ام. در همه زمینه‌ها احساس بدی داشتم، اما بیشتر از همه احساس می‌کردم که چیزی از زندگی نمی‌فهمم. زندگی چیست؟ قرار است چه کاری انجام دهیم؟ برای اولین بار در زندگی تصمیم گرفتم برای این پرسش‌ها پاسخی پیدا کنم.»

داستان خودم را با یکی از دوستان‌ام در میان گذاشتم. او گفت: «درست است که هیچ راه درست یا غلطی برای زندگی کردن وجود ندارد، اما در این بین اصول کلی و قطعی وجود دارند که شادی، ثروت و زندگی سالم را به ارمغان می‌آورند.» از او پرسیدم: چه اصولی؟ وی پاسخ داد: «فکر کنم خودت آن‌ها را می‌دانی. همه می‌دانند، اما 99 درصد انسان‌ها به چیزی که می‌دانند عمل نمی‌کنند.» انسان‌ها به ندرت به حرف‌هایی که می‌زنند عمل می‌کنند. این مسئله درباره زندگی من هم صدق می‌کرد. برای همین تمام سال بعد را صرف فکر کردن، خواندن و تحقیق برای یافتن این اصول کردم. از خودم پرسیدم: چه موضوعاتی وجود دارد که همه درباره آن‌ها صحبت می‌کنند، اما هیچ‌وقت انجام نمی‌دهند؟ پژوهش‌های بسیاری انجام دادم و پاسخ‌های جالبی نیز دریافت کردم. اکنون می‌خواهم، نتایج حاصل از تحقیقاتم را با شما به اشتراک قرار دهم.

1. برای پیشرفت باید سختی کشید

معمولا همه ما از انجام کارهای خیلی عجیب صحبت می‌کنیم. کوه‌نوردی، شرکت در دوی ماراتن، چتربازی، راه‌اندازی کسب‌وکار، جهان‌گردی، نوشتن کتاب، ضبط آلبوم موسیقی، فیلم‌سازی، و فهرستی که انتها ندارد. چند لحظه به فهرست کارهایی که دوست دارید انجام دهید فکر کنید. حالا می‌توانم یک سؤال از شما بپرسم؟ چرا تا به حال هیچ‌کدام از آن‌ها را انجام نداده‌اید؟ تقریبا همه جواب‌ها حول یک محور هستند، کار خیلی سختی است. اما بدانید که قرار است زندگی سخت باشد! بدون شک، این باارزش‌ترین درسی است که یاد گرفته‌ام. از کارهای سخت فرار نکنید. در عوض، خودتان را آموزش دهید تا تبدیل به فردی شوید که تحمل سختی‌ها را دارد، هم فیزیکی و هم ذهنی. این جمله کلیدش‌ای که اگر سختی نکشی پیشرفت نمی‌کنی، 100 درصد درست است. هلن هیز بازیگر تئاتر و سینمای

اسبق امریکایی می‌گوید: «اگر تنبلی کنید، می‌پوسید.»

مطلب پیشنهادی



آیا نام شما در انتهای این فهرست اضافه خواهد شد؟
داستان‌هایی الهام‌بخش در رابطه با استارت‌آپ‌های موفق

2. از منفی‌بافی دوری کنید

همه انسان‌ها این اصل را می‌دانند که باید از منفی‌بافی دوری کنند، اما تقریباً کسی را پیدا نکردم که زندگی خود را به دور از نگرش‌های منفی نگه دارد. بیشتر مردم در محیط کار، خانه، نسبت به دوستان و خانواده خود منفی هستند. البته خیلی عجیب نیست. به هر طرف که نگاه می‌کنید، موضوعات منفی می‌بینید. در واقع، انسان‌ها اصولاً منفی بودن را به ارث می‌برند. اما باید به این نکته توجه کنید که تمام این مسائل باعث می‌شوند تا نتوانید تندرست زندگی کنید و ثروتمند شوید. پس چرا خودمان را در معرض موضوعات منفی قرار می‌دهیم؟ مشکل اصلی انسان‌ها این است که همیشه خوبی‌ها را در دیگران می‌بینند. همه می‌دانیم که قادر به تغییر همه انسان‌ها نیستیم. پس چرا تلاش می‌کنید؟ انسان‌ها وقتی تغییر می‌کنند که خود تصمیم بگیرند تغییر کنند. بهتر است سعی کنید از موضوعات منفی دوری کنید.

مطلب پیشنهادی



گام‌هایی برای موفقیت در زندگی شخصی و کاری
چهار راهکار برای هک مغز به منظور افزایش موفقیت و بهره‌وری

3. بیشتر از آن که برای خودت بخواهی به دیگران بخش

وقتی بچه هستید، خانواده از شما مراقبت می‌کند. حتی اگر دوران خردسالی بدی داشته باشید باز هم به خیلی از چیزها همچون تعلیم، غذا و غیره دسترسی دارید. این نگرش فکری که همه چیز را باید برای خودمان برداریم، حتی موقعی که بزرگ می‌شویم همراه ما است. فکر می‌کنیم طبیعی است که برداریم، برداریم و باز هم برداریم. در واقع تصور می‌کنیم باید هر چیزی که می‌خواهیم را به دست بیاوریم. من هم برای سال‌ها همین رفتار را داشتم. ولی وقتی به گذشته فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که استحقاق خیلی از چیزها را نداشتم. چه کسی می‌گوید باید حتماً شغلی که برای آن تقاضا داده‌اید را به دست بیاورید؟ یا ارتقای شغلی که می‌خواهید انجام شود؟ یا باید در هر کاری موفق شوید؟ به جای این که فکر کنید چه چیزی از دنیا می‌خواهید، به این مسئله فکر کنید که چه چیزی می‌توانید به دنیا اضافه کنید. زندگی فقط بردن و برداشتن نیست. لطفاً شروع به بخشش کنید. اگر بعد از مدتی متوجه شدید، خیلی بیشتر از آن چیزی که می‌بخشید، به دست آورده‌اید، از این موضوع متعجب نشوید. جیم کری می‌گوید: «اثری که روی دیگران می‌گذارد، ارزشمندترین ثروتی است که به دست می‌آورید.» سعی کنید کمک به دیگران، مهم‌ترین کاری شود که در زندگی انجام می‌دهید.

مطلب پیشنهادی



با استرس خوب پیشرفت کنیم!
چگونه استرس را به بهترین دوست خود تبدیل کنیم

4. ارزش زمان از پول بیشتر است

در میان تمامی منابعی که می‌شناسیم، زمان ارزشمندترین منبع است. بله همه ما این موضوع را می‌دانیم. ولی چرا به‌شکلی وقت می‌گذرانیم که گویی یک منبع تمام نشدنی از زمان در اختیار داریم؟ تا حالا شده به این مسئله فکر کنید که چه مقدار زمان روی این کره خاکی برای شما باقی مانده است؟ فرض کنیم قرار است 80 سال زندگی کنید. کمی حساب و کتاب کنید. اگر قرار است دائما در حال هدر دادن زمان باشید این 80 سال خیلی هم زیاد نیست. سعی کنید زمان خود را بهتر سپری کنید. زمان را طوری هدر ندهید که گویی می‌توانید دوباره آن را پس بگیرید. مطمئنا همیشه می‌توانید پولی که خرج می‌کنید را دوباره به‌دست بیاورید، ولی این قضیه در مورد زمان صدق نمی‌کند. یک‌بار که زمان را خرج کنید، برای همیشه از دست می‌رود.

مطلب پیشنهادی



موفقیت تا چه اندازه می‌تواند شادی‌آور باشد
چرا موفقیت به تنهایی نمی‌تواند شادی واقعی ایجاد کند؟

5. مسیر زندگی‌تان را خودتان بسازید

به پدر، مادر، برادران، خواهران، دوستان، رؤسا، معلمان، نویسندگان، کارآفرینان و هنرپیشه‌ها به‌عنوان نمونه‌های در دسترس نگاه می‌کنیم و از آن‌ها یاد می‌گیریم. یاد گرفتن از دیگران یکی از بهترین کارهایی است که در طول زندگی خود انجام داده‌ام. فروتنی و تواضع ویژگی‌های خوبی هستند. اما مشکل اصلی اینجا است که شما همه آن آدم‌ها نیستید. بهتر است خودتان باشید. به عبارت دیگر، از مسیری که توسط دیگران طی شده خارج شوید و مسیر زندگی خودتان را بسازید. پیمودن راهی که دیگران آن را طی کرده‌اند، خیلی ساده است. اما رضایت‌بخش و راضی‌کننده نیست. دستیابی به موفقیت خیلی بیشتر از پول، شرایط و حتا راحتی می‌ارزد. اصلا نگران وارد شدن به یک مسیر ناشناخته نباشید. به جاهایی بروید که تا به حال هیچ کس وارد آن‌ها نشده است. از کجا بفهمیم در حال گام برداشتن در یک مسیر جدید هستیم؟ اگر اطرافیان‌تان شما و مسیری که انتخاب کرده‌اید را درک نمی‌کنند، نشانه خوبی است. نیکولو ماکیاولی فیلسوف و نمایشنامه‌نویس شهیر ایتالیایی می‌گوید: «انسان‌ها تقریبا همیشه در همان مسیری قدم می‌گذارند که دیگران پشت سر گذاشته‌اند و کارهای آن‌ها را تقلید می‌کنند.»

مطلب پیشنهادی



کشف قدرت‌های خارق‌العاده تنها با 5 سوال مهم!
چگونه توانایی‌های خارق‌العاده خود را بیابیم

6. کارهایی که زندگی از شما انتظار دارد را انجام دهید

بسیاری از جنبه‌های زندگی تصادفی است. چرا در این کشور زندگی می‌کنید؟ چرا والدین شما اشخاص دیگری نیستند؟ چرا در مدرسه با شما بدرفتاری می‌شد؟ چرا، چرا، چرا؟ آیا برای این پرسش‌ها جوابی دارید؟ شک دارم. به‌جای این‌که دائما بگویید ای‌کاش شرایط متفاوت بود، وضعیت فعلی زندگی خود را بپذیرید. حتا اگر خیلی بد باشد. قبول کنید که این‌ها چیزهایی هستند که نمی‌توانستید آن‌ها را تغییر دهید. این‌گونه به مسئله نگاه کنید که برای هر علتی، معلولی وجود دارد. خداوند، خالق جهان و نیروهای ورای درک انسان‌ها است. مهم نیست که چه باشد. وقتی زندگی از شما انتظار چیزی را دارد، خودتان را نشان دهید و نقش خود را بازی کنید. تنها در صورت پذیرش وضع موجود است که می‌توانید در جهت بهبودی آن گام بردارید.



اگر برای رسیدن به اهداف خود خیلی زود ناامید می‌شوید
اگر می‌خواهید انگیزه و اشتیاق بلند مدت داشته باشید رو به عقب برنامه‌ریزی کنید

7. زندگی در یک جهت حرکت می‌کند

شما می‌توانید در مغز خود در سه بعد زمانی مختلف گذشته، آینده و حال سفر کنید. اگر در گذشته زندگی کنید، در "چرای" گرفتار می‌شوید. یعنی شما همیشه به این موضوع فکر می‌کنید که چرا این اتفاقات افتاد. این دستورالعمل ناراحتی و ناخوشی به همراه می‌آورد. اگر در آینده زندگی کنید، در "خانه اگر" زندگی می‌کنید. این وضعیت ذهنی باعث بروز اضطراب و تشویش در خصوص تمام چیزهایی می‌شود که ممکن است در آینده اتفاق بیافتند. این هم دستورالعملی برای زندگی تلخ است. خودتان هم این موضوع را خوب می‌دانید که فقط یک بعد زمانی وجود دارد و آن هم زمان حال است. چرا در زمان حال زندگی نمی‌کنیم؟ میلیون‌ها علت وجود دارد که باعث می‌شود در زمان واقعی زندگی نکنیم. اصلی که به من کمک کرده تا گذشته و آینده را رها کنم، فهمیدن این نکته است که زندگی به سمت جلو حرکت می‌کند و اهمیتی نمی‌دهد که من چه فکری می‌کنم یا چه کاری انجام می‌دهم. پس بهتر است وقت خود را صرف مسائلی که نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید هدر ندهید. فقط باید رو به جلو حرکت کنیم.

مطلب پیشنهادی



نیل پاسریچا، بهترین راهکار برای موفقیت و افزایش بهره‌وری را پیشنهاد می‌دهد
یک روز در دسترس نباشید - بهترین راهکار برای موفقیت و افزایش بهره‌وری

کلام آخر

این‌ها همه مواردی بودند که به آن‌ها رسیدیم و مواردی که شما می‌دانید ولی به آن‌ها عمل نمی‌کنید. اگر از تمام این اصول پیروی کنید ممکن است برای زندگی احترام بیشتری قائل شوید و در زندگی شخصی و حرفه‌ای موفق شوید. زیرا تمام این اصول یک هدف دارند: استفاده حداکثری از زندگی و این تنها چیزی است که وجود دارد.

تاریخ انتشار:

25 آذر 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/16380/%DB%B7-%D8%A7%D8%B5%D9%84-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C%D9%85-%D8%A7%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D9%87-%D8%A2%D9%86%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D8%B9%D9%85%D9%84-%D9%86%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85>