



ذهن انسان حقیقتاً باورنکردنی است. همه ما تلاش می‌کنیم حافظه‌ای چنان قوی داشته باشیم که بتوانیم در شرایط سخت به آن تکیه کنیم. بسیاری از مشاغل هستند که به چنین حافظه‌ای نیاز دارند. بازیگران، موسیقی‌دانان و هنرمندان و دست‌اندرکاران سرگرمی از جمله آن‌ها هستند. درهای زیادی در راه رفتن به یک آینده موفق وجود دارند که قفل آن‌ها با داشتن یک حافظه قوی باز می‌شوند. اما ضعف حافظه نمی‌تواند مانع مهمی‌برای رسیدن به موفقیت باشد، اگر بتوان آن را با سعی و کوشش و استفاده از ابزارهای مناسب جبران کرد.

فهرست کردن موارد اساسی و حیاتی کماکان یک راه مهم برای جبران ضعف حافظه است. یادآوری مداوم به ما در سازماندهی بهتر کارها کمک کند و باعث می‌شود تا در کشاکش فشارهای روزانه، موارد اساسی را فراموش نکنیم. در اینجا به ده فهرستی اشاره می‌کنیم که هر آدم دورانديش و بلندپروازی که می‌خواهد موفق شود باید همیشه آن را در جیبش داشته باشد (و البته گاهی هم نگاهی به آن بیندازد)!

1. فهرست هدف‌ها

چیزهایی که ما را به راه می‌اندازند و به ما انگیزه می‌دهند، هدف‌های ما هستند. اما نکته مهم این است که از خودمان بپرسیم اهداف ما واقعاً کدامند. لیست اهداف ما باید شامل تمام مواردی شود که ما آن‌ها را برای احترام گذاشتن به خودمان ضروری می‌دانیم. این هدف‌ها می‌توانند سلامتی، ثبات و استقلال مالی، تشکیل خانواده و حتی خرید خانه دلخواه را شامل شوند. هر کسی لیست هدف‌های خودش را دارد. وقتی افراد بالغ‌تر می‌شوند این هدف‌ها می‌توانند بیشتر شوند و یا تغییر کنند. داشتن چنین فهرستی به زندگی ما معنا و جهت می‌دهد. صبح وقتی از خواب بیدار می‌شویم، نیاز به یک راهنمای درونی داریم که به ما بگوید روی چه چیزهایی باید تمرکز کنیم.



2. فهرست کارها

کارها و وظایف، نقاط عطفی هستند در راه رسیدن به هدف‌های ما. این فهرست ممکن است روز به روز تازه شود. فارغ از این که شما یک دانشجو باشید و یا کارمند و یا حتی کسی که در خانه کار می‌کند، همیشه فهرستی از کارها هستند که باید انجام بدهید تا در نهایت به سمت هدف‌ها حرکت کنید. اغلب فکر می‌کنیم که وقتی مشکلی را حل کردیم و یا کاری را به انجام رساندیم، دیگر تمام؛ بقیه کارها خودشان انجام می‌شوند. اگر چنین لیستی نداشته باشیم به زودی موانع در راه هدف‌های ما پدیدار می‌شوند.

اگر هدف‌هایی دارید که بیش از یک روز یا یک هفته و یک ماه طول می‌کشند، بهتر است آن‌ها را به کارهای کوچک‌تری بشکنید و هر کدام را در وظایف روزهای مختلف قرار بدهید. همان‌طور که تکه تکه کارهای روزانه خود را انجام می‌دهید، اهداف بزرگ‌تان نیز متحقق می‌شوند. فهرست کارها و نیز یادداشت‌ها ابزارهای بسیار قوی برای خلاقیت هستند، به ویژه اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که در خانه کار می‌کنید.



و سرانجام این که علاوه بر فهرست کارهای شغلی، ما باید یک فهرست از کارهای شخصی و یا کارهایی که برای رضایت خودمان انجام می‌دهیم داشته باشیم. انجام این کارها برای رسیدن به اهداف شخصی و رشد احساسی-عاطفی به ما کمک می‌کنند. نوشتن یک کتاب، نقاشی، کمک به دیگران و ... چیزهایی هستند که می‌توانیم به خاطر آن‌ها به خودمان ببالیم.

3. فهرست تماس‌ها

هر کدام از ما در طول زندگی خودمان به آدم‌هایی با مهارت‌ها و تخصص و استعدادها خاصی برمی‌خوریم. این حرف شامل خویشاوندان ما هم می‌شود. ما باید بتوانیم از میان آن‌ها دوستان و متحدانی برای کارمان پیدا کنیم. وقتی به چیزی نیاز داریم می‌توانیم به آن‌ها مراجعه کنیم. پس، می‌توانیم فهرستی از تمام آدم‌های مهمی که در صورت لزوم به آن‌ها مراجعه کنیم تهیه نماییم. یک وکیل زبردست، یک برنامه‌نویس قابل اعتماد، و... نکته مهم این است که نباید هر وقت که ما به آن‌ها نیاز داریم برویم سراغشان. ما باید یک رابطه سالم با آن‌ها داشته باشیم و در صورت لزوم به کمک آنها هم بشتابیم. شاید با بعضی از این آدم‌ها برقرار کردن رابطه دوستی ممکن یا به صلاح نباشد، اما داشتن آشنایان و آدم‌هایی مهم و تبدیل شدن به یک آشنای مهم برای آن‌ها کاملاً امکان‌پذیر است.

بدون چنین لیستی در قبال اتفاقات آینده آسیب‌پذیر هستید. از این لیست به خوبی نگهداری کنید و اگر آن را در گوشی خود دارید از آن پشتیبان تهیه کنید چون اگر حتی یکی از آن‌ها را از دست بدهید به این راحتی‌ها نمی‌توانید دوباره آن را به دست بیاورید.



4. فهرست هزینه‌ها

این ممکن است بخش خیلی مادی این توصیه‌ها باشد اما گریزی نیست. دو نوع هزینه وجود دارد: هزینه های ضروری مثل غذا، پوشاک و ... و دوم هزینه‌هایی که ممکن است برای ارضای بعضی هوس‌های شخصی ما باشد. مقداری از خویشتنداری لازم است - که البته اغلب ما نداریم! تا بتوانیم جلوی بعضی از هزینه‌های غیرضروری را بگیریم. گاهی طوری رفتار می‌کنیم که خواسته‌های ما در حقیقت نیازهای ما هستند و این در حالی است که چیزهای اساسی اغلب در پس زمینه قرار می‌گیرند. در دنیای امروز تب مصرف همه جا شایع است و گاه خریدهایی می‌کنیم که حتما از سر نیاز نیستند. تهیه لیست مخارج مهم به ما کمک می‌کند که از این گونه ولخرجی‌ها اجتناب کنیم و فقط چیزهای واقعا مهم در دیدمان قرار بگیرند.

تهیه چنین لیستی به طور ماهانه باعث می‌شود که دید روشنی به ما بدهد که چه مقدار منابع در دسترس ماست. و بدون آن، نوعی احساس آزادی داریم که هرچقدر بخواهیم می‌توانیم خرج کنیم و این کم کم ما را به سمت نوعی انتحار مالی سوق می‌دهد. این که ما سیستمی درست کنیم که هزینه‌های مالی خودمان را در اختیار داشته باشیم، نشانه بلوغ ماست. موفقیت، بدون آن که بتوانیم جلوی هزینه‌های زائد خودمان را بگیریم دور از دسترس است.

5. فهرست ابزارهای سودمند

جامعه امروز کاملا به فناوری وابسته است؛ برای تبادل اطلاعات، محاسبات، مدیریت زمان و چنین سطحی از وابستگی در عین حال سطح بالایی از مسئولیت‌پذیری را می‌طلبد. به عنوان مثال اگر اتفاقی برای اسمارتفون و یا کامپیوتر شخصی ما بیفتد، آن وقت ممکن است ضربه ناشی از آن به راحتی قابل جبران نباشد. همانطور که قبلا هم گفتیم، از دست دادن فهرست مخاطبان گوشی، می‌تواند آثار مخربی برجا بگذارد.



ابزارهای سودمند تنها برای بازیابی آسیب‌ها نیستند، بلکه شامل همه وسایلی می‌شوند که کارتان را آسان‌تر می‌کنند. هر چقدر کارآمدتر و مفیدتر باشیم به همان نسبت به موفقیت نزدیک‌تریم. اگر ابزارها و برنامه‌های مناسب را به کار بگیریم می‌توانیم کمبود مهارت‌مان را در بعضی زمینه‌های خاص جبران کنیم. آن‌ها می‌توانند به ما کمک کنند که با درایت بیشتر زمان‌مان را مدیریت کنیم. تهیه یک فهرست از ابزارهای مفید، می‌تواند در مواقعی که با مشکلات شایع دست‌به‌گریبان هستیم به ما کمک کند. مثل پیدا کردن یک رستوران مناسب برای یک شام کاری، رانندگی در محیط‌های ناآشنا، مدیریت کسب و کار، یادگیری و حتی پیدا کردن لوازم دزیده شده.

اینترنت دنیایی از ابزارهای مفید و غیرمفید است. اگر فهرستی از ابزارهای مفید برای خودمان تهیه کنیم، وقتی به چیزی احتیاج داریم، دیگر لازم نیست که در این دریای بی‌کران به جستجو بپردازیم.

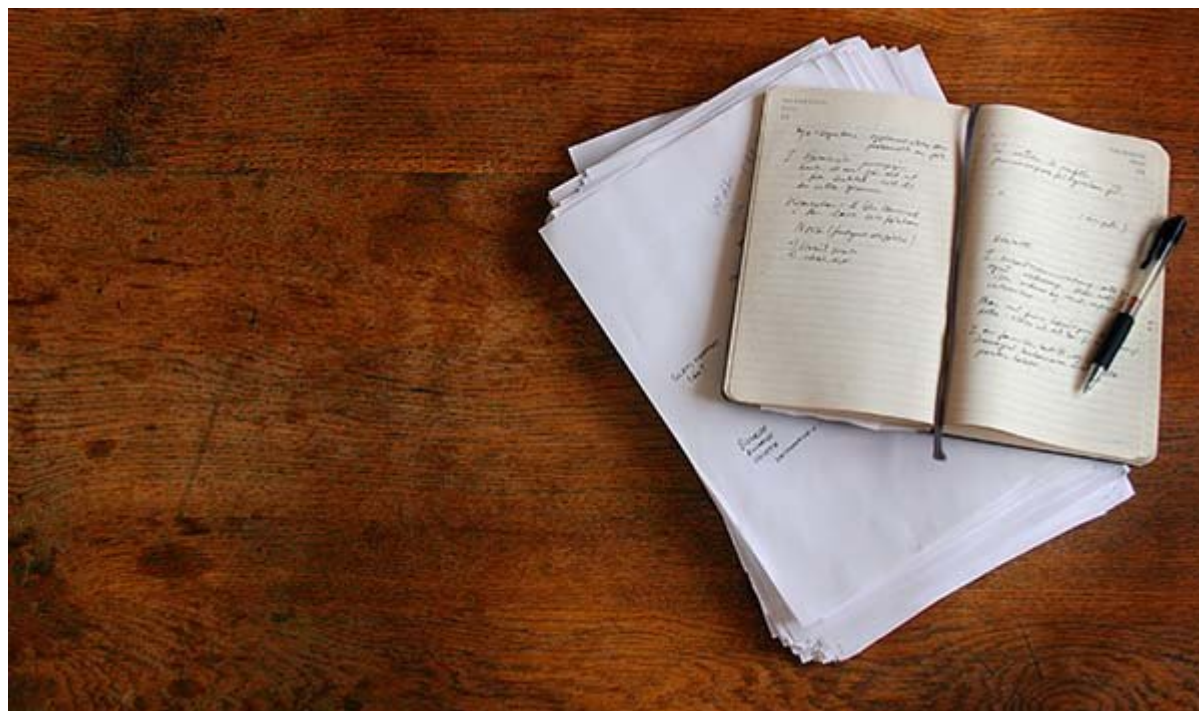
6. فهرست ابزارهای افزایش کارآمدی و بهبود شخصی

این مورد، از آن مواردی است که عقل حکم می‌کند همیشه به آن توجه خاصی بکنیم. فرض را بر این می‌گذاریم که اگر نه همه، دست‌کم بعضی از کاستی‌های خودمان را می‌شناسیم. به خودتان فکر کنید و فهرستی از چیزهایی که می‌خواهید در خودتان تغییر دهید و یا بهتر کنید تهیه کنید. سپس ببینید چطور این کارها را می‌توانید انجام بدهید. این یک واقعیت است که نزدیکان ما خیلی نمی‌توانند برای ایجاد تغییر یا بهبود به ما فشار بیاورند؛ پس این خود ما هستیم که باید چنین چیزی را از خودمان بخواهیم.

فهرست تغییرات و پیشرفت‌های ما می‌تواند از موضوعات فیزیکی شروع شود و تا موضوعات روانی و حتی ترک عادت‌های بد ادامه یابد. کسی انتظار ندارد که ما یک شبه تغییر کنیم؛ اما برنامه‌ریزی برای انجام تغییرات مثبت در طول مثلا یک سال کاملا امکان‌پذیر است. این فهرست به سادگی، اولویت‌های تغییر و بهبود را به ما یادآوری می‌کند و پس از انجام هر تغییر اعتماد به نفس ما افزایش پیدا می‌کند. امتناع از تغییر می‌تواند به کاهش حرمت‌نفس و افسردگی منجر شود و یا برعکس می‌تواند از ما آدمی با اعتماد به نفس کاذب و خودشیفته بسازد که کسی حاضر نیست در درازمدت تحملش کند و این، با آرزوی ما برای پیشرفت و آینده موفق سازگار نیست.

7. فهرست طرح‌های خلاقانه

در طول تاریخ کسانی که توانسته‌اند که بیشترین تاثیر را در دنیا بگذارند، افرادی بودند که شیوه‌های خاصی برای تفکر خلاق داشته‌اند و توانستند شیوه‌ها و افکار مرسوم را به چالش بکشند. برای آن‌که ایده‌ای به عنوان ایده خلاقانه به حساب آید باید تازه باشد، حس خاصی برانگیزد و کاربردی داشته باشد. به عنوان مثال ساختن چیزی که بتواند به افراد معلول و کسانی که بعضی از اعضای بدن خود را از دست داده‌اند، کمک کند که بتوانند به راحتی با اینترنت کار کنند و یا حتی به سادگی تایپ کنند، می‌تواند از آن‌ها یک بلاگر و یا نویسنده بسازد.



هر وقت ایده‌ای به ذهن شما می‌آید آن را یادداشت کنید و بعد به اینترنت بروید و ببینید ایده شما واقعا محلی از اعراب دارد یا نه. وقتی لیست شما به اندازه کافی توسعه پیدا کرد، باید با دید عمیق‌تر و موشکافانه‌تری به موضوع نگاه کنید. نظر دومی را هم بپرسید و ببینید که برای تحقق بخشیدن به ایده خود به چه چیزهایی نیاز دارید. در اغلب موارد، افراد موفق، از این طریق نوآوری می‌کنند. احتمال زیاد دارد که دیگران به اندازه شما تحت تاثیر ایده قرار نگیرند، اما این نباید شما را دلسرد کند. و سرانجام، این پشتکار است که در کار نقش مهمی ایفا می‌کند. پس افکارتان را زیر نظر بگیرید و رویشان تمرکز کنید. اگر ایده‌های خوب‌تان را از دست بدهید، در راه پیشرفت خودتان اختلال ایجاد کرده‌اید.

8. فهرست برنامه‌های آینده

همه ما شنیده‌ایم که می‌گویند «فردا را کی دیده»، «زندگی همین امروز است» و «شما نمی‌توانید تاثیری بر آینده داشته باشید». من به شخصه با این گونه افکار موافق نیستم. اگرچه من هم معتقدم که در موارد خاصی برنامه‌ریزی برای آینده کار بی‌هوده‌ای است، اما این در مورد همه برنامه‌ریزی‌ها صدق نمی‌کند. هر کسی به شیوه خودش برنامه‌ریزی می‌کند اما اغلب این عدم اطمینان است که باعث می‌شود اراده و خواست ما در مورد آینده سرکوب شود.

آستین‌ها را بالا بزنید و یک لیست از برنامه آینده خود تهیه کنید و ببینید که چه به چیزهایی نیاز دارید تا این برنامه‌ها اجرا شوند. این یکی خیلی شبیه فهرست اول یعنی هدف‌هاست. با این تفاوت که لیست برنامه‌ها لزوماً آینده شخصی شما را درگیر نمی‌کند. این لیست در مورد حوادث و روندهای آینده است. این لیست شما را به‌روز و آگاه نگه می‌دارد.

9. فهرست برنامه‌های احتمالی

هر کنشی، واکنشی به دنبال دارد؛ چه موافق چه مخالف. منظور این است که هر کاری انجام بدهید پی‌آمدی دارد. هر تلاش شما برای موفقیت بیشتر ممکن است با موانع و یا خطرانی روبرو شود. گاه خطرهای اجتناب‌ناپذیرند، بنابراین داشتن آمادگی برای روبرو شدن با آن‌ها ضروری است. اگر قصد دارید کسب و کار خودتان را راه بیندازید و یا روی کاری سرمایه‌گذاری کنید، فهرستی از جوانب مثبت و منفی آن کار را تهیه کنید. همچنین فهرستی از سناریوهای جایگزین. اگر اوضاع خوب پیش رفت شما به طور طبیعی به ادامه کار تشویق می‌شوید. اگر هم به مشکلاتی برخورد کردید، با این کار برای اتفاقات بد و صدمات احتمالی هم آمادگی دارید و از قبل احتمال آن‌ها را در نظر گرفته‌اید. اگر کسی نتواند احتمالات آینده را در نظر بگیرد، سودای پیشرفت را باید از سرش بیرون کند.

10. طرفی برای فهرست‌ها

و سرانجام، باید مشتاق تجربه کردن باشیم تا بفهمیم زندگی چه چیزهایی برای ما در چنته دارد. اشتیاق به تجربه کردن، نیروبخش است و احساس تاسف ما را در پایین‌ترین حد نگه می‌دارد.

یکی از دلایلی که دوست داریم موفق باشیم این است که روبا‌های ما تحقق پیدا کنند و یا به عبارت دیگر، طرف فهرست‌های ما تکمیل شود تا وقتی در دوران کهنسالی برگردیم و به زندگی خود نظر کنیم، لبخند گرمی بر لبان ما بنشیند، نه اخمی تلخ بر ابروان‌مان. خودتان را رها کنید تا حتی چیزهای غیرممکن را در ظرف فهرست‌ها بگذارید و مناسب‌ترین ایده را برای خلاقیت بعدی پیدا کنید. هر زمان که در زندگی خود به پیچ تندی رسیدید، نگاهی به طرف فهرست‌ها بیندازید و ببینید که مناسب‌ترین چیز برای بازگرداندن قدرت اراده‌تان کدام است و، سپس، به راه‌تان ادامه بدهید.



یک برداشت

اجازه بدهید از همین بند آخر مقاله، یادداشت‌م را شروع کنم: نگاهی که در کهنسالی به زندگی پشت‌سر نهاده می‌کنیم.

این صحنه‌ای آشنا در پارکهای شهر تهران و یا دیگر پارک‌های شهرهای کشور و حتی شهرهای دیگر دنیاست: مردان و زنان کهنسالی که نشسته بر نیمکت‌ها نظاره‌گر جنب‌وجوش و بازی بچه‌ها هستند. آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید آن‌ها به چه چیزی فکر می‌کنند؟ ساعت‌های طولانی می‌نشینند و نگاه می‌کنند.

اریکسون، روانشناس نامی در حوزه رشد انسان، زندگی آدمی را به هشت مرحله تقسیم کرده است. در هر مرحله وظیفه‌ای در برابر شخص قرار دارد و در قبال آن پاداش و عقوبتی. اگر توانست براین وظیفه فایق آید، با موفقیت به مرحله بعدی رشد می‌رسد و اگر نتوانست از پس این وظیفه برآید دچار عقوبت آن مرحله میشود. آخرین این مراحل، به کهنسالی اختصاص دارد، جایی که انسان آرزوهایش را بیخته و ال‌کهایش را آویخته است. او این دوره را انسجام «خود» در برابر نامیدی نامیده است. در این مرحله، به زندگی گذشته خود نگاهی می‌اندازیم. اگر احساس کنیم که در طی چند دهه زندگی، به هدف‌های خود رسیده‌ایم و زندگی پرباری را پشت‌سر گذاشته‌ایم، نوعی انسجام در روان و شخصیت خود احساس می‌کنیم. حتما دیده‌اید کهنسالانی که از نوعی آرامش و ثبات روانی برخوردارند. اینان افرادی هستند که در دوره‌های قبل، یعنی در جوانی و میانسالی، برای خود اهدافی را تعیین کرده‌اند و اکنون احساس می‌کنند که به بخش اعظم این هدف‌ها رسیده‌اند. اما در مقابل، کهنسالانی هستند سرشار از درد و رنج و تاسف. مدام یاد ایام جوانی می‌کنند و حسرت روزهای از دست‌رفته را می‌خورند. اینان کسانی هستند که یا هدف‌های

مهمی برای خود تعیین نکرده و یا به هر دلیل به اهداف خود نرسیده‌اند. شخصیت اینان، به جای یکپارچگی و انسجام، به سمت ناامیدی، یاس و افسردگی گرایش پیدا می‌کند.

پس ملاحظه می‌کنید که تعیین هدف و یا هدف‌ها چه نقش حیاتی در زندگی انسان‌ها دارد. ماجرا فقط در این نیست که در کهنسالی شادمان شویم. شادمانی کهنسالی، نشانه‌ای است از پربار بودن زندگی در مراحل پیشین. پس بی‌هوده نیست که در صدر فهرست‌هایی که باید برای زندگی خود تهیه کنیم، فهرست اهداف زندگی است. تقریباً هر 9 مورد دیگر در این مقاله، در خدمت رسیدن به اهداف زندگی است.

یک درخواست

لطفاً یک قلم و کاغذ بردارید و یا پشت کامپیوترتان بنشینید و فهرستی شامل حداقل پنج هدف مهم زندگی‌تان را بنویسید. این اهداف می‌توانند کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت باشند.

اگر می‌خواهید در کهنسالی از جمله کسانی باشید که لبخندی گرم بر لب دارند و نه اخمی تلخ بر چهره، لطفاً این کار را بکنید. اگر این کار را انجام دادید، یعنی توانستید هدف‌های مهم زندگی خود را تعیین کنید، مطمئن هستم که فهرست‌های بعدی را هم تهیه خواهید کرد.

=====

از همین نویسنده:

- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم در زندگی خود موفق شویم؟](#)

منبع:

lifehack

تاریخ انتشار:

04 آبان 1394

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/1996/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%85%D9%88>

%D9%81%D9%82%DB%8C%D8%AA-
%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF%D8%8C-
%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B1%DB%B0-%D9%81%D9%87%D8%B1%D8%B3%D8%AA-
%D8%B1%D8%A7-%D8%AA%D9%87%DB%8C%D9%87-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF