



بهانه بی‌بهانه! هیچ کس با این بهانه‌ها به جایی نرسیده. آدم‌های موفق با بهانه میانه خوبی ندارند. گاه، حتی اگر این بهانه‌ها موجه به نظر می‌رسند نیز نباید به آن‌ها متوسل شویم. ما همیشه باید راهی پیدا کنیم که کارها را بهتر انجام بدهیم. بسیاری از بهانه‌هایی که ما به آن‌ها متوسل می‌شویم، در حقیقت دروغ‌هایی بیش نیستند.

1. «امکان ندارد»

چرا فکرمی‌کنید امکان ندارد؟ اگر کاری تا به حال انجام نشده، مفهومش این نیست که اصلاً امکان‌پذیر نیست. دروغی مثل این، باعث می‌شود که ذهن ما از چشم‌انداز جامع و امکاناتی که برای به وجود آوردن موفقیت در زندگی داریم منحرف شود، به ویژه هر چه را که در اطرافمان می‌بینیم یادآور شکست باشد. بساط این بهانه را جمع کنیم و به امکاناتی فکر کنیم که برای موفقیت در اختیار داریم.

2. «بدون یک مدرک دانشگاهی من کارهای نیستم»

این بهانه خیلی واهی است. چرا با بهانه‌ای که هیچ فایده‌ای برای ما ندارد وقت‌مان را تلف کنیم در حالی که می‌دانیم که بدون یک مدرک دانشگاهی هم می‌شود موفق شد. بسیاری از مردم در جامعه خودمان از هیچ شروع کردند و موفق شدند بدون آن که حتی یک روز سر کلاس هیچ دانشگاهی نشسته باشند.



3. «برای این کار به اندازه کافی خوب نیستم»

شاید فکر کنید که شما مشکل خاص فیزیکی و مالی و ... دارید که به شما اجازه نمی‌دهد که به رویاهایتان جامعه عمل بپوشانید. واقعیت این است که در ابتدای کار هیچ کس به اندازه کافی خوب نیست؛ تمرین و مهارت زیادی

می‌خواهد که در نهایت به موفقیت برسیم. این که ما امتیاز خاصی نداریم خودش می‌تواند دلیل و انگیزه مناسبی برای شروع باشد.

4. «به اندازه کافی پول برای این کار ندارم»

به جای آنکه بنشینیم و غصه بخوریم که پول مشکل ماست، بهتر است کاری بکنیم و یا سرویسی ارائه بدهیم که پول مورد نیاز برای به متحقق کردن رویاهامان را در بیاوریم. نداشتن پول یک مشکل و مساله نیست، دروغی است که به خودمان می‌گوییم تا نقش قربانی را بازی کنیم.



5. «مردم چی فکر می‌کنند اگر من این کار را بکنم»

واقعیت این است که کسی نگران و یا مواظب شما نیست. هر کس آنقدر در دنیای خودش غرق است و با مشکلات خودش گرفتار که احتمالاً شما دورترین موضوعی هستید که بخواید به آن توجه کند. حتی اگر توجهی هم به شما بکنند گذرا است. بهتر است تمرکزمان را بر راه‌حل‌های دایمی برای مشکلاتمان بگذاریم تا این که بنشینیم و فکر کنیم مردم در باره ما چی فکر می‌کنند.

6. «من خودم را می‌شناسم، من نمی‌توانم تغییر کنم»

نمی‌توانید تغییر کنید؟ چرا؟ تغییر یک اصل اساسی در زندگی انسان است. آدم‌ها به وجود آمده‌اند تا با شرایط سخت سازگار شوند و زنده بمانند. اگر آنقدر جزمی باشیم و در برابر تحولات تغییرناپذیر، دیر یا زود توسط همین تحولات به خاکستر تبدیل می‌شویم.



7. «سنم برای این کارها خیلی بالاست»

این حرف معنایی ندارد و سن مفهومی بسیار بیشتر از یک عدد است. پيله قدیمی مسن بودن را که دور خودتان تنیده‌اید، پاره کنید و کاری را شروع کنید که باید انجامش بدهید. کلنل سنדרز کی اف سی را در 62 سالگی تاسیس کرد. چرا در مورد سن‌تان بهانه می‌تراشید. اگر منتظر هستید که کسی به شما مدالی بدهد و یا یک شرکت، برای این که کارتان را شروع کنید، برای‌تان خبر بد دارم: کسی نخواهد آمد.

8. «روزی که شانس را تقسیم می‌کردند، من غایب بودم»

من بدشانس هستم. این هم یکی از آن بهانه‌هایی است که خیلی طرفدار دارد. اصلا مگر نام بعضی آدم‌ها مترادف شانس است؟ انتخاب‌هایی که شما در زندگی انجام می‌دهید تعیین می‌کند که بخت و اقبال با شما یار است یا نه. موفقیت یک چیز بخت و اقبالی نیست. شما بدستش می‌آورید. بخت وقتی به سرغ شما می‌آید که شما پیشاپیش به جستجویش رفته باشید.

9. «بعد از ازدواج این کار را می‌کنم»

معنی این حرف این است که شما بعد از ازدواج هم به سراغ این کار نخواهید رفت. ازدواج نقطه عطفی در زندگی ما به حساب می‌آید اما ربطی به میزان موفقیت و یا شکست ما ندارد. شاید به دنبال یک مرد و یا زن پولدار هستید، اما تبدیل شدن شما به یک آدم شاد خیلی به این موضوع بستگی ندارد. بهتر است که چشم‌نداز بزرگ زندگی خودتان را پیش چشم داشته باشید و بهتر است که اعتبارتان را افزایش دهید تا ازدواج کنید به جای آن که ازدواج کنید تا اعتبارتان افزایش یابد.



10. «من خیلی گرفتارم»

هیچ کس خیلی گرفتار نیست. به جای شکایت کردن از این که خیلی شلوغ و گرفتار هستید، بهتر است اولویت‌های خودتان را دوباره تعریف کنید. ما باید زمان‌مان را برای هدف‌ها و کارهای مهم باز کنیم. نه این که تا می‌توانیم برای خودمان کار بتراشیم و خودمان را مشغول کنیم. مشغول بودن مهم نیست، مهم این است که، در جهت هدف‌ها و آرمان‌های‌مان قدم برداریم.

یک برداشت

اجازه بدهید این یادداشت را با شماره پنجم شروع کنم. «مردم چی فکر می‌کنند.» بسیاری از ما، در تمام طول روز و البته بخشی از شب که بیداریم، شاید هم در خواب! به این فکر می‌کنیم که مردم در باره ما چی فکر می‌کنند. گویی ما مرکز ثقل دنیا هستیم و تمام مردم دنیا آن‌چنان بیکار که محو کارهای ما هستند. بسیاری از ما اگر حتی سر سوزنی احتمال بدهیم که دیگران در فلان مورد از ما راضی نیستند، دمار از روزگار خود در می‌آوریم. بدترین دشنام‌ها و بزرگ‌ترین توهین‌ها را نثار خودمان می‌کنیم که چرا چنان رفتار نکردیم و بدتر از آن چرا چنان نبودیم که دیگران از ما راضی باشند. و متأسفانه، در جامعه ما، این مورد چنان رواج دارد و چنان در تار و پود شخصیت انسان‌ها تنیده شده است که به آن افتخار می‌کنند و از آن برای خود فضیلتی می‌سازند.

این چنین بها دادن به دیگران، روی دیگر سکه خوار شمردن خویش‌شان است. متأسفانه اغلب ما در کودکی و پس از آن، یاد نمی‌گیریم که خودمان را به عنوان یک انسان دوست داشته باشیم. ضعف ما در کودکی، که در آن شرایط کاملاً طبیعی است، متأسفانه در بزرگسالی نیز ما را رها نمی‌کند و همچنان در پی دریافت تایید از دیگران هستیم. اگر در کودکی این پدر و مادر هستند که منبع تایید ما هستند، در بزرگسالی، همیشه یافت می‌شوند دیگرانی که جای پدر و مادر را پر کنند و تبدیل به منابع تایید ما شوند.

شاید ذکر این نکته خالی از فایده نباشد که منظور من از دیگران، حکمی کلی مبنی بر تمام آدم‌ها نیست. این بسیار طبیعی است که برخی از مردم باید برای ما مهم باشند. گذشته از نزدیکان و دوستان، حتی دورترانی هم هستند که نقشی مهم در زندگی ما بازی می‌کنند. بیایید فرض کنیم که شما یک کارآفرین جوان هستید که کسب و کار کوچکی برای خود به راه انداخته‌اید. آیا نظر مشتریان‌تان نباید برای شما مهم باشد؟ شکی نیست که باید مهم باشد. اما نظر آن‌ها درباره چه؟ درباره محصول و کسب و کارتان و یا درباره خودتان؟ متأسفانه بسیاری از ما کوچک‌ترین نظر انتقادی در مورد محصول‌مان و یا حتی رفتارمان را با خودمان و شخصیت‌مان یکی می‌گیریم که در نتیجه این اشتباه، دچار واگویی‌های ذهنی می‌شویم و تمام وقت‌مان صرف جواب دادن به این آدم‌ها در ذهن‌مان می‌شود. بدیهی است که این وضعیت در نهایت به چیزی منجر می‌شود که در روان‌شناسی به آن وسواس فکری گفته می‌شود. یعنی فکر و یا به عبارت بهتر واگویی‌ای که به طور مدام به ذهن ما هجوم می‌آورد و ما قادر نیستیم برای مدتی طولانی آن را از ذهن‌مان بیرون برانیم. این نوع از وسواس، مانند همه وسواس‌های دیگر دو مشخصه تکرار و اجبار را در خود دارد. با وجود چنین وسواس‌هایی، ذهن ما فضای کافی را برای نوآوری و خلاقیت و در نهایت موفقیت نخواهد داشت.

یک درخواست

دفعه دیگر وقتی از گفته کسی دلگیر می‌شویم، در خلوت خود کمی فکر کنیم. چرا چنین آشفته شده‌ایم؟ آیا آن شخص اساساً انسان مهمی در زندگی ما بوده است که بخواهیم برایش چنین اهمیتی قائل شویم؟ اگر بوده است آیا گفته او رفتار ما را هدف گرفته است و یا شخصیت ما را؟ اگر هم چندان مهم نبوده است، چرا چنین آشفته شده‌ایم؟

پاسخ به این سوالات و تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌تواند ما را از شر بسیاری از واگویی‌های درونی و حال بد ناشی از آن برهاند.

=====

از همین نویسنده:

- [چگونه می‌توانیم از واگویی‌های درونی خود خلاص شویم؟](#)
- [چرا بعضی افراد را در ذهن‌مان می‌چسباند؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)
- [چگونه می‌توانیم از وسواس فکری خلاص شویم؟](#)

منبع:

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/2055>