



گاهی اوقات برای رسیدن به موفقیت باید از برخی لذت‌های زندگی بگذریم. گاهی اوقات باید به طور موقت هم شده ممکن است کاری کنیم که برای سلامتی ما خیلی سودمند نباشد. گاهی اوقات باید به هدفمان فکر کنیم. گاهی اوقات باید قربانی بدهیم. اما این وضعیت به طور دائم نمی‌تواند برقرار باشد. بعضی چیزها هستند که ما نمی‌توانیم، حتی در مقابل موفقیت، آن‌ها را قربانی کنیم. از جمله این موارد می‌تواند سلامتی ما باشد. نویسنده در این مقاله تلاش دارد بر این نکته تاکید کند که گاه باید به طور موقت از چیزهایی بگذریم تا به هدف‌هایمان برسیم. همچنین در خیلی از موارد منظور از قربانی کردن، بهره‌برداری صحیح از امکانات است.

چهار سال پیش، یکی از دشوارترین دوره‌های زندگی‌م را تجربه کردم. تازه بچه سومم به دنیا آمده بود. مجبور بودم شش بار در شب برای رسیدگی به او بیدار شوم. همسرم هم شیفت شب کار می‌کرد. همچنین سعی می‌کردم از پس شغلم که نویسندگی است به خوبی بریام. اغلب با یک دست به دخترم غذا می‌دادم و با دست دیگرم تایپ می‌کردم. ماه‌ها خواب درست و حسابی نداشتم و تازه می‌بایست بچه‌هایم را هم به موقع به مدرسه می‌رساندم. من برای رسیدن به رویاهایم خیلی چیزها را قربانی کردم و در نهایت نتیجه کارم را گرفتم. اگر آن‌ها را قربانی نمی‌کردم، شغل نویسندگی من این‌قدر پیشرفت نمی‌کرد. ما برای رسیدن به آنچه که واقعاً در زندگی می‌خواهیم، باید قربانی بدهیم. در اینجا 8 چیزی را که انسان‌های موفق برای رسیدن به موفقیت قربانی می‌کنند را عنوان می‌کنیم.

1- زمان

اغلب از خودم سوال می‌کنم که با چه ترفندی می‌توانم مادر سه کودک باشم و از آن طرف به کار و مطالعه هم برسم. اغلب به شوخی به خودم می‌گویم با " خوردن قهوه زیاد ". اما واقعیت این است که من از زمان درست استفاده می‌کنم. در حقیقت ما کارهای زیادی داریم که باید در طول روز انجام دهیم. همه ما در شبانه‌روز 24 ساعت زمان در اختیار داریم و این فرصت که از آن زمان، عاقلانه استفاده کنیم. وقتی زمان را قربانی می‌کنیم، در واقع برخی کارها را نسبت به برخی دیگر در الویت قرار می‌دهیم. آن کار و تمام کارهای دیگری که انجام می‌دهیم کلید موفقیت ما هستند.



من هر روز یک لیست از تمام کارهایی که باید انجام بدهم، تهیه می‌کنم و خودم را مقید به انجام آنها می‌نمایم. ضرب العجل کارها را تعیین می‌کنم. نهایت تلاشم را می‌کنم که به تاخیر نیفتند. افکار منفی مثل "کاشکی وقت بیشتری داشتم"، حتی زمانی را هم که در اختیار دارید، تلف می‌کنند! می‌توانید اینطور فکر کنید که " من فقط 20 دقیقه برای انجام این کار وقت دارم" یا اینکه می‌توانید مثبت‌تر فکر کنید " من 20 دقیقه فرصت دارم کارم را انجام دهم. اگر از این زمان عاقلانه و هوشمندانه استفاده کنم، 20 دقیقه به اتمام کارم نزدیک‌تر خواهم بود" اگر از زمان‌مان نهایت استفاده را نکنیم و به اهداف کوچکترمان برسیم، هرگز به اهداف بزرگترمان که برایمان مهم‌تر هستند، دست نخواهیم یافت.

2- ثبات

بخش اصلی درآمد من به خانواده‌ام تعلق می‌گیرد. گرچه با نویسندگی خرج زندگی ما تامین می‌شود اما آنقدر تامین نمی‌شوم که نیاز به درآمد دومی نباشد. برای دنبال کردن رویاهایمان، باید "ثبات" را قربانی کنیم و خود را به حوادث پیش‌بینی نشده بسپاریم. بعضی هفته‌ها درآمد من نسبت به بقیه بیشتر است. اما هفته‌هایی هم هستند که مقاله‌ای برای نوشتن ندارم و همچنین هفته‌هایی که دو تا چندین مقاله در روز برای نوشتن دارم. روش ایده‌آلی برای گذران زندگی نیست، اما من برای پیشرفت در شغلم مجبورم تن به این قربانی بدهم. افراد موفق باید با این ناپایداری‌ها، مسائل مالی و غیره کنار بیایند، زندگی آن‌ها شبیه ترن هوایی است. خوبی ترن هوایی این است که گرچه پایین می‌رود اما دوباره به بالا برمی‌گردد. اگر ناپایداری را تجربه نکنیم، شانس زندگی بهتر را از دست می‌دهیم.

3- زندگی شخصی

مدت 7 سال است ازدواج کرده‌ام و زندگی خوب و خوشی دارم اما من هم با چالش‌هایی در زندگی مواجه هستم. زمان‌هایی هست که لذت در کنار خانواده بودن را قربانی می‌کنم تا یک مقاله را سر وقت به پایان برسانم. وقتی تصمیم می‌گیریم که موفق شویم، باید تغییراتی را در زندگی شخصی‌مان - در دوستی‌ها و در روابطمان- ایجاد کنیم. این به معنی نادیده گرفتن چیزهایی که دوست داریم نیست- این به نوعی یک راه‌حل در زندگی شخصی است. هر کدام از ما مسئولیت‌های خودمان را داریم و گاهی اوقات می‌باید با دیگران مصالحه کنیم. اگر "نه" گفتن را یاد نگیریم یا اینکه به جای کار و مطالعه، شب را با دوستانمان سپری کنیم، حتماً متحمل ضرر خواهیم شد. این‌ها لحظاتی از زندگی ما هستند که باید به نیازهایمان فکر کنیم، باید نسبت به احساس کسانی که دوستشان داریم حساس باشیم و امید داشته باشیم که آنها تلاش ما را برای زندگی بهتر، درک کنند.

4- خواب

بعضی شب‌ها تصمیم می‌گیرم برای چند ساعتی نویسنده‌گی را رها کنم و روی کاناپه کمی بخوابم. در حالی که می‌توانم به جای گرم و نرم خودم بروم و خوب استراحت کنم. زمان‌هایی که واقعا لازم است یک چرت کوتاه بزنم این کار را انجام می‌دهم و بعد بسیار سرحال می‌شوم. دیروقت است همه خواب هستند ولی من سرحال و پر انرژی‌ام. بعضی وقت‌ها واقعاً به خودم فشار می‌آورم و سخت کار می‌کنم اما همیشه سعی‌ام بر این است که 6 ساعت در شب بخوابم. و اگر نتوانستم شب دیگر جبران کنم.



گاهی اوقات مهم نیست که چقدر در طول روز پرکار و مفید هستید، شما به آن چند ساعت شب نیاز دارید. آرامش و سکوت شب به شما کمک می‌کند که کارهایتان را بخوبی انجام دهید. برای کسانی که به دنبال موفقیت هستند، حسی که از اتمام کارشان می‌گیرند همیشه ارزش چند ساعت بی‌خوابی موقت را دارد.

5- سلامتی

واقعیت این است که وقتی تصمیم می‌گیریم به اهدافمان برسیم، کم کم بدن و افکارمان را نادیده می‌گیریم. به سراغ غذاهای نه چندان سالم می‌رویم، کمتر ورزش می‌کنیم یا اینکه اصلاً ورزش نمی‌کنیم، ممکن است حتی سلامت ذهنی و روانی ما به خطر بیافتد. شاید خیلی ایده‌آل و مطلوب نباشد اما آن‌هایی که تصمیم گرفته‌اند موفق باشند،

می‌دانند که این فقط یک راه‌حل موقتی است. شاید نتوانیم تمام توجه‌مان را صرف سلامت روحی، ذهنی و فیزیکی خودمان کنیم اما باید حواسمان به زمان‌هایی که بیش از حد از بدنمان کار می‌کنیم، باشد. افراد موفق ممکن است بخش‌هایی از زندگی خود را نادیده بگیرند تا بخش‌های دیگر زندگی خود را بهبود ببخشند. اما این می‌تواند موقتی باشد. دیر یا زود باید یک زندگی سالم‌تر را در پیش بگیرید وگرنه در آینده از این کار پشیمان خواهید شد.

6- زمان آرامش

زندگی من در حال حاضر بسیار فشرده است. اغلب دستپاچه و شتابزده سعی می‌کنم همه کارهایم را درست و به موقع انجام دهم. من و همسر می‌خواهیم به یک خانه بزرگتر نقل مکان کنیم. می‌خواهیم بچه‌هایمان اتاق‌های بیشتری برای بازی کردن داشته باشند و اوقات‌شان را به بازی با دوستان‌شان بگذرانند و در یک خانه راحت‌تر بزرگ شوند. به همین خاطر من و همسرم سخت مشغول کار هستیم. من در خانه کار می‌کنم تا به نوعی پشتیبان درآمد همسرم باشم. مطالعاتم را در خانه انجام می‌دهم و سال آینده وقتی بچه‌هایم به مدرسه بروند فرصت آن را دارم که به دنبال یک شغل خوب باشم. من باید قدر این لحظه را بدانم اما می‌دانم که برای آینده هم باید برنامه‌ریزی کنم. افراد موفق می‌دانند که این مشغولیت ابدی نخواهد بود.

7- سلامت عقل

بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم در مقایسه با دیگران بسیار خسته و تحت فشار هستم. بعضی وقت‌ها به خودم می‌گویم آیا این کاری که انجام می‌دهم واقعاً ارزشش را دارد. اما می‌دانم که ارزش دارد. سخت کار کردن برای رسیدن به اهداف بزرگ در زندگی هرگز کار آسانی نبوده است. این اهداف و آرزوها برای آینده، به منظور آزمودن و به چالش کشیدن ما هستند تا به ما بفهمانند که چقدر خواستار آن‌ها هستیم.



شاید خانواده و دوستان‌تان به خاطر این همه کار کردن شما را دیوانه خطاب کنند، اما باید کاری را که به صلاح‌تان است انجام دهید. فراموش نکنید که زمان‌هایی که واقعاً لازم است، به خودتان استراحت بدهید. اما بدانید که در آن لحظات موقت و دیوانه کننده، شما یک قدم به خواسته‌هایتان نزدیک‌ترید.

8- خواسته‌های آنی

خواسته‌های زیادی وجود دارند که ما بلافاصله و بی‌درنگ آن‌ها را می‌خواهیم. خواسته‌هایی که ممکن است کارهای ما را به تعویق بیندازند. ممکن است بخواهیم کارهای ساده‌ای انجام دهیم مثلاً سری به اینستاگرام بزنیم. یا ممکن است بخواهیم کارهای مهم‌تری انجام دهیم؛ مثلاً ماشین بخریم. اما سوال اینجاست- چه چیزی برای ما مهم‌تر است؟ باید بین خواسته‌های آنی و نیازهایی که ما را به رویاهایمان سوق می‌دهند یکی را انتخاب کنیم. در واقع تقصیر ما نیست

