



پرونده‌های ناتمام (Unfinished Business) نقشی بسیار مهم در زندگی ما و کیفیت آن دارند. پرونده‌های ناتمام در عدم رضایت از خود و تضعیف حرمت نفس ما بسیار موثرند و در تصمیم‌گیری‌های ما در مورد آینده اثرگذارند و تا روزی که، چه در جهت مثبت و نیل به هدف یا در جهت پذیرش شکست، بسته نشوند، این نقش‌آفرینی را در زندگی ما حفظ خواهند کرد.

یاد گرفتن طراحی سایت (آموزشگاه ...)
یادگرفتن زبان فرانسه (ثبت نام در آموزشگاه زبان ...)
مسافرت به دور ایران (هر آخر هفته به یک شهر)
ورزش و پیاده‌روی روزانه (ثبت نام در باشگاه ورزشی ...)
کم کردن وزن (گرفتن رژیم مطابق روش دکتر ...)
خواندن هر هفته یک کتاب

...

این جملات به نظر شما آشنا نیستند؟ بسیاری از ما در شب عید هر سال، شبی که فردایش سال نو آغاز می‌شود، لیستی شبیه این را برای خودمان تهیه می‌کنیم یا دست‌کم در دوره‌ای از عمرمان عادت داشتیم که چنین فهرستی‌هایی را تهیه کنیم.

در واقعیت نیز، بعد از تعطیلات نوروزی، در اولین روز کاری با آموزشگاه زبان مورد نظر تماس می‌گیریم، شرایط را می‌پرسیم و در اولین فرصت ثبت‌نام می‌کنیم. شور و شوق زیادی داریم که یک زبان خارجی را یاد بگیریم، آن هم زبانی که مارسل پروست، ویکتور هوگو و رومن رولان با آن می‌نوشتند. اولین جلسه کلاس فرانسه برایمان دنیای بسیار جذابی است. معلم شعر کوتاه و آهنگینی از ژاک پره ور می‌خواند و همه چیز خوب و جذاب پیش می‌رود. دو هفته‌ای به همین منوال می‌گذرد؛ اما در یکی از عصرهایی که باید سر کلاس برویم، احساس می‌کنیم که اگر به هدف دیگرمان، یعنی خواندن کتاب در زمینه یادگیری ساخت سایت بپردازیم، بهتر است. با خودمان عهد می‌بندیم که هفته بعد ساعات بیشتری را به خواندن زبان اختصاص بدهیم. هفته بعد، بهانه دیگری به نام مهمان از راه می‌رسد. وقتی سه یا چهار جلسه را از دست دادیم، به این نتیجه می‌رسیم که دیگر نمی‌توانیم با کلاس پیش برویم و بهتر است که این ترم را نادیده بگیریم و ترم دیگر، از نو شروع کنیم. ترم بعد، کاملاً اتفاقی زمان ثبت‌نام را از دست می‌دهیم و بعد تصمیم می‌گیریم که ترم بعد، حتماً یادمان باشد و ترم بعدتر و این داستان ادامه می‌یابد.

به این ترتیب پرونده‌ای در زندگی ما باز می‌شود که صفحه پایانی ندارد. حتی پنج سال بعد نیز در این فکر هستیم که فراگیری زبان فرانسه را تکمیل کنیم؛ حتی اگر در شغل جدید خود نیاز بیشتری به زبانی مانند انگلیسی داشته باشیم، چون زبان قبلی را نیمه‌تمام گذاشته‌ایم، احتمالاً در یادگیری زبان جدید تردید داریم.

پرونده‌های ناتمام (Unfinished Business) نقشی بسیار مهم در زندگی ما و کیفیت آن دارند. پرونده‌های ناتمام در عدم رضایت از خود و تضعیف حرمت نفس ما بسیار موثرند و در تصمیم‌گیری‌های ما در مورد آینده اثرگذارند و تا روزی که، چه در جهت مثبت و نیل به هدف یا پذیرش شکست، بسته نشوند، این نقش‌آفرینی را در زندگی ما حفظ

خواهند کرد. مفهوم پرونده‌های ناتمام، تنها در مورد اهدافی که در سر داشته و به آن‌ها نرسیده‌ایم به کار نمی‌رود. عدم برخورد واقع‌گرایانه نسبت به اتفاقاتی که در زندگی ما رخ داده است نیز می‌تواند پرونده‌های ناتمام را در ذهن ما باز کند. وقتی در مقابل یک واقعه ناخوشایند، مانند از دست دادن عزیزی، به سرانجام نرسیدن یک رابطه و طلاق یا وقایع شغلی مانند اخراج قرار می‌گیریم، به جای برخورد واقع‌گرایانه و پذیرش واقعیت، گاه آن را انکار می‌کنیم یا از مکانیزم‌هایی مانند تخیل و فرافکنی استفاده می‌کنیم؛ در نتیجه آن را به ظاهر از حیطة خودآگاهمان می‌رانیم تا آسیب را به کم‌ترین میزان ممکن برسانیم؛ اما در عمل، احساسات و هیجانات مرتبط با آن واقعه، کماکان زنده هستند و زهر خود را چکه چکه به روان‌مان می‌ریزند.

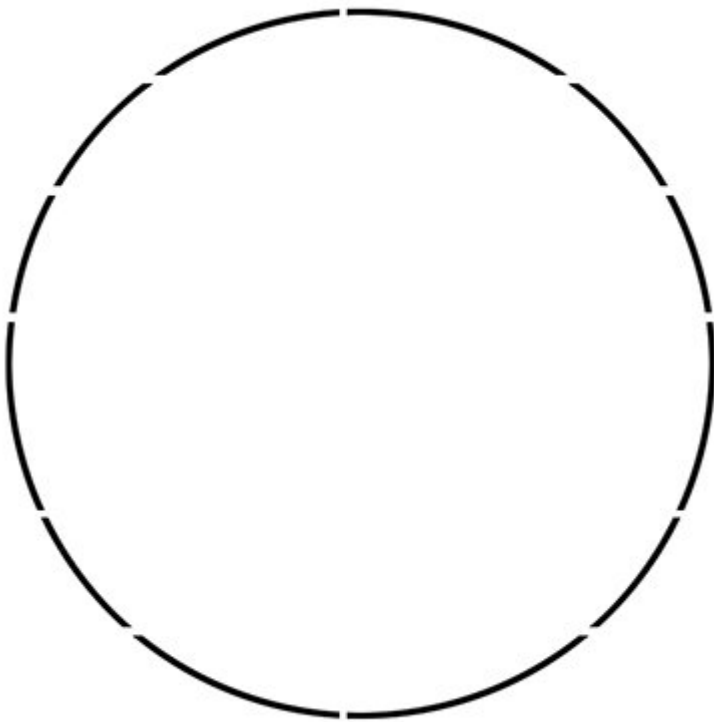
در این مقاله تلاش می‌کنم به آسیب‌ها و علت به وجود آمدن این پدیده، ریشه‌ها و نحوه حل و فصل آن نگاهی داشته باشم.

چرا پرونده‌های ناتمام آسیب‌زا هستند؟

ذهن انسان به گونه‌ای است که به طور طبیعی تمایل به کامل کردن فرآیندهای آغاز شده دارد. ما انرژی روانی مشخصی داریم و وجود ابهام و ناتمام بودن، بخشی از انرژی روانی ما را -چه در سطح آگاه و چه در سطح ناخودآگاه- به خود مشغول می‌کند؛ به همین دلیل، ذهن ما به گونه‌ای طراحی شده است که برای حفظ انرژی روانی، از ابهام دوری کند. وجود پرونده‌های ناتمام، برای ذهن به معنای وجود ابهام، گسست یا نداشتن یکپارچگی است. برای توضیح بهتر این فرضیه، از دو تئوری روانشناسی کمک می‌گیرم.

1. گشتالت چه می‌گوید؟

یکی از مکتب‌های روانشناسی که می‌تواند توضیح دهد که چرا پرونده‌های ناتمام می‌توانند موجب آشفتگی ما شوند، مکتب «گشتالت» است. واژه گشتالت به معنای کل و ساختار است. بر اساس آموزه‌های این مکتب، ذهن انسان در حوزه ادراک، گرایش دارد که پدیده‌ها را نه به صورت اجزای منفک از هم، بلکه به صورت یک کل و ساختار درک کند. سازمان روانی انسان تلاش می‌کند تا هر پدیده‌ای را در پس‌زمینه خود و با هیات کامل ادراک کند. تنها با جمع جبری عناصر تشکیل‌دهنده یک چیز، نمی‌توان کل آن را ادراک کرد. اجازه بدهید با یک مثال موضوع را توضیح دهم. شکل یک را در نظر بگیرید. قطعاً تمام یا دست‌کم اکثریت قریب به اتفاق کسانی که از آن‌ها سوال شود این شکل هندسی چیست، پاسخ خواهند داد، دایره؛ اما اگر دقت کنید، این شکل، یک دایره نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از خطوط از هم جدا است که حول یک محور در کنار هم چیده شده‌اند؛ اما این ذهن ماست که فاصله بین خط‌ها را پر می‌کند و ما شکل دایره را ادراک می‌کنیم؛ اما چرا ذهن ما چنین کاری را انجام می‌دهد؟ زیرا با این کار، یک پدیده ناشناخته (مجموعه‌ای از خطوط) را به یک پدیده شناخته شده (دایره) تبدیل می‌کند.



1000: در مجموع درمی‌آید از خطوط نمی‌توانیم چیز چندانی درک کنیم و ذهن ما برای ادراک آن می‌تواند به هزار راه برود

و سرانجام دست خالی بازگردد؛ اما وقتی این شکل به دایره تبدیل شد، آن وقت ما در مورد آن، چیزهای بسیاری می‌دانیم. می‌دانیم چگونه مساحت و محیط آن را اندازه‌گیری کنیم؛ شعاع و مرکز آن را می‌شناسیم و با قضیه‌های هندسی دایره آشنا هستیم. به این ترتیب، با ادراک دایره، ذهن از حال آشفتگی خارج می‌شود و به نوعی نظم و ترتیب دست می‌یابد. چیزی که اساس تعقل و اندیشیدن از یک سو و احساس نظم و آرامش از سوی دیگر است. برگردیم به سراغ پرونده‌های ناتمام. وقتی کاری را شروع می‌کنیم و آن را به پایان نمی‌رسانیم و یا با یک حادثه ناخوشایند در گذشته برخورد واقع‌گرایانه نمی‌کنیم، ذهن ما نمی‌تواند از آن پدیده یک ساختار بسازد و به یک کلیت برسد و از آن نتیجه‌گیری کند؛ بنابراین این بخشی از انرژی روانی ما کماکان برای شناخت آن به عنوان یک ساختار صرف می‌شود و این ماجرا تا روزی که آن پرونده بسته نشود، ادامه دارد. پدیده‌های روانی و اجتماعی که ابعاد بسیار مختلفی دارند، به مانند خطوط منکف یک شبه دایره نیستند که ذهن بتواند جاهای خالی آن را به راحتی پر کند و از آن یک گشتالت یا کل بسازد و این نقصان و عدم توانایی ذهن در رفع نقص و کسب یکپارچگی، ذهن را دچار آشفتگی و آشوب می‌کند. آشوبی که آگاه و ناآگاه زندگی ما را از درون روان ما به هم می‌ریزد.

2. زیگاریک چه می‌گوید؟

بلوما زیگاریک، روانشناس روس، در دهه دوم قرن بیستم تحقیقات تجربی بسیاری در زمینه تاثیر تکالیف ناتمام بر ذهن انسان انجام داد. او از آزمودنی‌ها خواست تا کاری را شروع کنند و هنگامی که کار به پایان خود نزدیک شد، از نیمی از آزمودنی‌ها خواست که دست از کار بکشند و دیگر ادامه ندهند و به نیمی دیگر اجازه داد که کار را به آخر ببرند. او در طی تحقیقاتش دریافت که تقریباً تمام آزمودنی‌هایی که تکلیف را نیمه‌کاره رها کرده بودند، بعد از مدتی کار را بهتر و با جزئیات بیش‌تری به خاطر می‌آوردند تا آزمودنی‌هایی که کار را به پایان برده بودند. او هم‌چنین مشاهده کرد، کسانی که کار را نیمه‌تمام رها کرده‌اند؛ به طور مدام با آن اشتغال ذهنی دارند؛ به این ترتیب او پی برد که انسان‌ها تمایلی درونی دارند که تکالیف نیمه‌تمام را به پایان برسانند تا ذهن آن‌ها به آرامش برسد. این پدیده، یعنی تمایل به اشتغال ذهنی با تکلیف نیمه‌تمام «اثر زیگاریک» نامیده می‌شود. در روابط بین انسان‌ها هم به روشنی می‌توان مشاهده کرد که هرچقدر ابهام و عدم وضوح و پیچیدگی بیش‌تر باشد، اشتغال ذهنی نسبت به آن و آشفتگی بیش‌تر است و هرچقدر شفافیت و وضوح بیش‌تر بر روابط حاکم باشد، از آشفتگی کاسته می‌شود و طرفین رابطه آرامش بیش‌تری احساس می‌کنند؛ اگر امروز مدیر شما با لحنی مبهم، کنایه‌دار یا نیمه‌کاره با شما سخن گفته باشد، در طول روز و حتی شب، این موضوع ذهن شما را مشغول خواهد کرد که منظور او از این حرف‌ها چه بوده است

و چون احتمالاً به جواب قانع‌کننده‌ای نمی‌رسید، آرامش ذهنی خود را از دست خواهید داد.

چرا کارها را نیمه‌تمام رها می‌کنیم؟

چه در مواردی که پروژه ای را به پایان نمی‌رسانیم و چه در مواردی مانند اتفاقات و فقدانها، در جواب سؤال بالا، در یک جمله می‌توان گفت: زیرا در انتخاب اهداف و انجام کارها یا جمع‌بندی نتایج، کم‌تر به واقعیات توجه می‌کنیم؛ اما اگر بخواهم اندکی این جمله را بشکافم، می‌توانم فهرست‌وار به موارد زیر اشاره کنم:

- در شروع یا ادامه کار، برآوردی واقعی و درست از توانایی‌هایمان نداریم.
- در شروع یا ادامه کار، برآوردی واقعی و درست از امکانات و منابع در دسترس‌مان نداریم.
- در شروع یا ادامه کار، برآوردی واقعی و درست از احتمالاتی که می‌توانند بر پروژه ما تاثیر بگذارند، نداریم.
- از تمایلات، احساسات و هیجانات پیدا و پنهان‌مان آگاهی کافی نداریم.
- تحت تاثیر افراد دیگر یا موقعیت‌های خاص کار را شروع می‌کنیم، بی‌آنکه بدانیم استعداد و توانایی این کار را داریم یا نه.
- حاضر نیستیم خاطرات مربوط به گذشته ناگوار را کنار بگذاریم و بپذیریم که هیچ کاری برای گذشته نمی‌توان انجام داد و اگر برخورد واقع‌گرایانه با اتفاقات ناخوشایند گذشته نکنیم، حال و آینده خود را نیز به خطر می‌اندازیم.

به طور خلاصه می‌توان گفت که در انتخاب هدف و کار، شروع و ادامه آن یا نتیجه‌گیری از اتفاقات گذشته، ترکیب مناسبی از عقل و منطق با احساسات و هیجانات را به کار نمی‌گیریم. اما علت این که چرا ما قادر نیستیم چنین برآورد واقعی از کارها داشته باشیم، می‌تواند به طیف وسیعی از اختلالات و حتی بیماری‌های عمدتاً روانی برگردد که باعث می‌شوند، ما در انتخاب کارها، شروع یا انجام آن‌ها دچار خطا و اشتباه شویم. کمبود توجه و تمرکز (ADD)، کمبود توجه و تمرکز همراه با بیش‌فعالی (ADHD)، بی‌قراری (Restless)، اضطراب و افسردگی، وسواس و کمال‌پرستی و افسردگی دوقطبی یا منیک-دپرشن (Bipolar) از جمله اختلالاتی هستند که می‌توانند باعث به وجود آمدن چنین وضعیتی شوند. به عنوان نمونه بیماری افسردگی دوقطبی یا افسردگی-شیدایی، باعث می‌شود که افراد در دوره‌های خاصی که در وضعیت منیک یا شیدایی هستند، تصمیمات مهمی در زمینه به راه انداختن انواع کسب‌وکار بگیرند و حتی شروع به کار کنند؛ اما مدتی بعد که از فاز شیدایی به فاز افسردگی می‌رسند، دیگر حتی از عهده انجام کوچک‌ترین کارها برنمی‌آیند و در نتیجه بدون آن که کار را به پایان ببرند، آن را رها می‌کنند. تحقیقات نشان داده است تعداد قابل توجهی از افرادی که در کسب‌وکارها ورشکست می‌شوند، به درجات مختلفی از این بیماری رنج می‌برند؛ هم‌چنین ویژگی‌های شخصیتی افراد نیز می‌تواند باعث به وجود آمدن یا تشدید این وضعیت شود. به عنوان نمونه افراد کمال‌پرست که ترس از شکست دارند، حتی وقتی که می‌بینند، پروژه آن‌ها به شکست انجامیده است، از پذیرش آن سرباز می‌زنند و یک پروژه شکست‌خورده را سال‌ها ادامه می‌دهند.

پرونده‌های نیمه‌تمام چه تاثیراتی بر ما می‌گذارد؟

بار دیگر تاکید می‌کنم که در این‌جا مقصود از پرونده یا پروژه، تنها کارهای اقتصادی، تجاری یا تحصیلی نیست. رابطه تیره شده دو دوست یا رابطه ناسالم یک مدیر و کارمندش نیز می‌تواند تبدیل به یک پرونده ناتمام شود. این پرونده‌ها در طول زمان، تاثیرات عاطفی و روانی متعددی بر ما می‌گذارند:

احساس خشم نسبت به خود و دیگران، احساس نارضایتی از خود و دیگران، ایجاد استرس پیدا و پنهان، ایجاد اضطراب و افسردگی، وسواس فکری و اشتغال دایم ذهنی نسبت به موضوع می‌تواند از آثار روانی پرونده‌های ناتمام باشد. بله؛ درست است. عواملی که می‌توانند علت این پدیده باشند، می‌توانند نتیجه و معلول آن نیز قلمداد شوند. یکی از دلایل پیچیده بودن موضوعات انسانی و روانی به همین مساله برمی‌گردد. بدیهی است که در افراد مختلف، عوامل می‌توانند متفاوت باشند و نتایج نیز می‌توانند متفاوت از دیگری باشد.

یکی از مهم‌ترین تاثیراتی که یک پروژه نیمه‌تمام می‌تواند داشته باشد، بر پروژه‌های مشابهی در همان زمینه است که در آینده تصمیم به اجرای آن داریم؛ به عنوان مثال، اگر شما کارگاهی داشته باشید که به دلایلی به مشکل برخورد کرده است و در نتیجه شما نتوانستید کار را به سرانجام برسانید و در عین حال نتوانستید آن را تعطیل کنید، دیگر شروع یک کار تازه در آن زمینه و حتی در زمینه‌های دیگر بسیار دشوار خواهد بود.

چگونه می‌توانیم پرونده‌های نیمه‌تمام را ببندیم؟

بسیاری از ما، اگر با دقتی کافی، نگاهی به زندگی خود داشته باشیم، تعداد نسبتاً زیادی پرونده ناتمام خواهیم دید که گاه، بی‌آن‌که خود بدانیم، موجب سرگردانی و آشفتگی ما می‌شوند. با توجه به نکاتی که ذکر شد این پرونده‌ها، نه تنها احساس رضایت و شادی را از زندگی ما می‌گیرند؛ بلکه در موفقیت ما در انجام کارهای آینده نیز خلل جدی ایجاد می‌کنند؛ بنابر این ضروری است که این پرونده‌ها را به نحوی به سرانجام برسانیم تا ذهن ما از آشفتگی‌های

یابد و نیز منابع مادی و روانی ما از حالت بلوکه بودن خارج شوند. برای این کار چند پیشنهاد دارم:

1. فهرست پرونده‌های نیمه‌تمام زندگی خود را تهیه کنید

اولین قدم این است که پرونده‌های نیمه‌تمام را پیدا کنید. به تمام هدف‌ها، روابط و کارهای مهم چند سال اخیر خود رجوع کنید. معمولاً از سه حال خارج نیستند: یا به هدف‌تان در یک پروژه یا رابطه رسیده‌اید که به طور طبیعی دیگر پرونده باز محسوب نمی‌شود، یا در انجام یک پروژه یا رسیدن به یک هدف شکست خورده‌اید و با پذیرش شکست آن مورد نیز در فهرست پرونده‌های ناتمام جای نخواهد گرفت؛ اما، تعدادی پرونده وجود دارند که نه به هدفی که در نظر داشته‌اید، رسیدید و نه به طور کامل شکست خورده‌اید یا شکست را نپذیرفته‌اید. این دسته اخیر موضوع فهرست ما است.

2. از مهم‌ترین‌ها شروع کنید

به طور طبیعی در میان آن‌ها بعضی از اهداف یا پرونده‌ها برای شما از اهمیت بیشتری برخوردارند. از مهم‌ترین‌ها شروع کنید و از بالا به پایین، آن‌ها را مرتب کنید. حالا شما فهرستی از پرونده‌های نیمه‌باز مرتب‌شده دارید که می‌خواهید به آن‌ها سر و سامانی بدهید.

3. شکست را بپذیرید

شاید در میان آن‌ها پرونده‌هایی باشند که در عمل کاملاً به شکست انجامیده‌اند. رابطه با دوستی که چند سالی از اتمام آن می‌گذرد؛ اما خاطرات آن همچنان در ذهن شما زنده است و بخشی از منابع ذهنی شما را به خود متمرکز می‌کند. شرکت یا کارگاهی که با مشارکت دوستی به راه انداخته‌اید و با وجود آن که به هدف‌تان نرسیده‌اید و در عمل با ضرر و زیان مواجه شده‌اید؛ اما از پذیرش شکست سرباز می‌زنید و با امید واهی به این که بعداً بازار یا صنعت بهتر خواهد شد، آن را همچنان نیمه‌زنده نگه داشته‌اید؛ اگر با تفکر و مشورت به این نتیجه رسیدید که این مشارکت و این کار به نتیجه نخواهد رسید، بدون ترس از شکست و بدون اهمیت دادن به قضاوت و نظر دیگران، شکست را بپذیرید و به آن کار خاتمه دهید. این کار هم ذهن شما را برای کارهای آینده باز می‌کند و هم منابعی را که از پروژه قبلی مانده بود، آزاد می‌کند و در اختیار شما قرار می‌دهد.

4. به نتیجه فکر کنید

شما، زمانی در گذشته، پروژه‌ای را با این فکر که نتیجه خاصی دارد، شروع کردید و اکنون تبدیل به پرونده‌ای ناتمام شده است. به این فکر کنید که اگر حالا این پروژه به انجام برسد، آیا نتیجه آن، تغییر مثبتی در زندگی شما ایجاد خواهد کرد؛ اگر جواب منفی است، توصیه قبلی (شماره 3) را اجرا کنید و اگر جواب مثبت است و شما توانایی تمام کردن آن را نیز دارید، به شماره بعدی (شماره 5) بروید.

5. برای خود تعهد ایجاد کنید

اگر فکر می‌کنید پرونده‌ای، این ظرفیت را دارد که دوباره روی آن کار کنید؛ اگر مشورت‌های شما با افراد متخصص نیز فکر شما را تایید کرد، با بررسی عواملی که تاکنون باعث به نتیجه نرسیدن آن شده‌اند، هدف و استراتژی جدیدی برای خود تعریف کنید و با برنامه زمانی مشخصی، کار روی آن را شروع کنید.

6. لذت ببرید

مهم‌ترین مشخصه کارهایی که در جهت استعدادهای ما هستند، این است که ما از انجام آن کارها لذت می‌بریم یا به رضایت می‌رسیم؛ منظورم از لذت بردن، این نیست که آن کارهای آسانی هستند و ما به راحتی از پس آن‌ها برمی‌آییم؛ بلکه ممکن است کارهای بسیار دشواری باشند؛ اما چون در جهت علاقه‌ها و استعدادهای ما هستند، می‌توانیم از انجام آن‌ها احساس خشنودی و رضایت داشته باشیم؛ اگر از انجام کاری لذت نمی‌برید، رهاش کنید؛ البته اغلب ما در زندگی کارهایی را انجام می‌دهیم که از انجام آن‌ها لذتی نمی‌بریم؛ اما به دلیل نیازی که به نتیجه انجام آن داریم، مجبوریم آن را ادامه دهیم؛ منظور من در مواردی است که حق انتخاب داریم؛ اگر از انجام کاری لذت نمی‌برید، دیر یا زود بهانه‌های مختلف برای به تاخیر انداختن آن پیدا خواهید کرد.

7. واقعیت را بپذیرید

پذیرش واقعیت باعث می‌شود که ذهن از آشفتگی رهایی یابد. مرور خاطرات تلخ به جز افسردگی بیشتر، نتیجه‌ای نخواهد داشت؛ اگر رابطه‌ای کار می‌کرد، حتماً به وضعیت ناخوشایند امروز نمی‌رسید. شاید شما می‌توانستید بهتر عمل کنید. بله؛ اما نکریدید یا در مجموع شرایط، چنین امکانی را به شما نداد؛ پس، ماندن در گذشته کمکی به شما

نخواهد کرد. آنچه را که می‌توانید بیاموزید را مشخص کنید و اجازه دهید گذشته در گذشته بماند و شما به حال برگردید.

نتیجه‌گیری

آنچه که امروز ما به عنوان پرونده ناتمام در مقابل خود داریم، نتیجه انتخابی است که در گذشته انجام داده‌ایم یا برخورد نامناسبی است که با اتفاقی در گذشته داشته‌ایم. ممکن است ما در ایجاد آن اتفاق نقشی نداشته‌ایم، مانند از دست دادن عزیزی یا بحران اقتصادی که کسب و کار ما را نابود کرده است؛ اما نحوه برخورد ما با آن اتفاق است که آن را تبدیل به یک پرونده ناتمام کرده است. در مواردی که خود به تنهایی نمی‌توانیم آثار گذشته ناخوشایند را از ذهن خود بزداییم، می‌توانیم از متخصصان این امر کمک بگیریم تا با توجه به واقعیت، نگاهی دوباره به آن‌ها بیندازیم و این بار، با دید یک انسان بالغ، بار عاطفی و هیجانی اتفاقات گذشته را از آن‌ها بگیریم و برای همیشه آن را پشت سر بگذاریم و خود را رها کنیم. برای موفق شدن در زندگی، باید سبک‌بار سفر کنیم؛ اگر کوله پشتی ما پر از خاطرات و پرونده‌هایی ناخوشایندی است که از گذشته بر روی هم انبار شده‌اند، امروز می‌توانیم آن‌هایی را که هیچ کارکرد مثبت یا فایده‌ای ندارند و تنها بر شانه‌های ما فشار می‌آورند بر زمین بگذاریم و سبک‌بارتر به پیش برویم.

=====

شاید به این مطالب هم علاقه‌مند باشید:

۱۰ ویژگی که ما را به آدم‌های غیرجذاب تبدیل می‌کند و راه‌هایی از آن‌ها



۶ ترس بزرگی که مانع راه‌اندازی کسب‌وکار جدیدی می‌شوند



۱۰ ویژگی که ما را به آدم‌های غیرجذاب تبدیل می‌کند و راه‌هایی از آن‌ها



شما درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟ نقش این ویژگی‌ها در موفقیت شما چیست؟



اگر می‌خواهید کارآفرین موفق باشید؛ از این 7 رفتار محدودکننده دوری کنید



اگر این ده ویژگی را دارید؛ کارآفرین هستید!



برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علی‌بابا یاد بگیرید



اگر می‌خواهید کسب‌وکار نوپای خود را نابود کنید، این 6 کار را انجام دهید



۷ استراتژی ساده که می‌توانند شانس موفقیت شما را دو برابر کنند



۲۰ راز بهره‌وری فوق‌العاده افراد بسیار موفق



اگر می‌خواهید قبل از ۳۰ سالگی مدیرعامل شوید، این ۳ نکته را به خاطر بسپارید



اگر موفقیت می‌خواهید، این ۲۵ ویژگی را از خود دور کنید



تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب می‌کنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)

تاریخ انتشار:
01 اسفند 1394

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/2925/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%AF%D9%87%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%86%DB%8C%D9%85%D9%87%E2%80%8C%D8%A8%D8%A7%D8%B2-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C%D8%AF-%D8%AA%D8%A7-%D8%AF%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%88%D9%81%D9%82%DB%8C%D8%AA-%D8%A8%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%D9%88%D8%AF>