



قانون جدیت = موفقیت

مصطفی تابان / روان‌شناس



افراد بسیاری به دنبال موفقیت می‌گردند... اما... موفقیت تعریفی دارد و ماهیتی...
موفقیت در گرو جدیت است.

باید قدم‌های خود را محکم بردارید. نگاه‌تان نافذ باشد و باید هدفمند حرکت کنید.
کسی که هدف دارد جدی است و جدیت را تکثیر می‌کند.

جدیت یعنی پشتکار داشتن. با تعهد به کار و وظیفه‌ی اصلی پرداختن و خود معنای موفقیت شدن...
جدیت رخدادی درونی است که فرد را به سوی موفقیت که رخدادی بیرونی است هدایت می‌کند. برای رسیدن به هر موفقیتی باید ابتدا خود را قبول داشته باشید و سپس برای خود هدف‌های عالی تعیین کنید. زیرا هدف‌های عالی باعث جدیت بیشتر می‌شوند و راه رسیدن به موفقیت را آسان می‌کنند. هر زمان که احساس خستگی به‌وجود بیاید، با چند لحظه فکر کردن به این هدف‌های عالی نیرو و توان اولیه باز خواهد گشت.

از اساسی‌ترین و اصلی‌ترین شرایط موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی، داشتن قدرت **«مدیریت خود»** است. انسان موفق، ریشه‌ی تمام موفقیت‌ها را در درون خود جست‌وجو می‌کند. و درهای موفقیت را برای خویش می‌گشاید.

پنج گامی که باید برداریم تا بتوانیم با جدیت به سمت اهدافمان حرکت کنیم

خود آگاهی مثبت یا خودشناسی

افراد موفق از خودآگاهی واقعی برخوردارند. آن‌ها در برابر پیش آمدهای ناگوار، نیازی به داروهای آرام بخش ندارند. خود را به خوبی با مسائل و مشکلات زندگی تطبیق می‌دهند. خود را می‌شناسند و می‌دانند کیستند، چه عقیده‌ای دارند، چه نقشی در زندگی ایفا می‌کنند و استعداد آن‌ها چقدر است.

ما نیز می‌توانیم شخص موفق شویم در صورتی که:

- ۱- چشم خود را برای دیدن امکانات و راه کارهای موجود باز کنیم.
- ۲- در تغییر وضع زندگی کنونی خود به نیروی کم نظیر باطنی خود متکی باشیم.
- ۳- به جای پرداختن به گذشته و آینده، در «حال» زندگی کنیم.

عزت نفس

«خودم را دوست دارم و به آن چه که از پدر و مادرم به من رسیده است، احترام می‌گذارم». این گفته‌ی نظر یک فرد موفق است. عبارتی نظیر این کلید اتکا به نفس شخصی است. می‌توانید از همین امروز عزت نفس بیشتری داشته باشید به شرط این که:

- ۱- همیشه در زندگی آراسته باشید.
- ۲- هنگامی که فردی از شما تقدیر می‌کند با کلمه‌ی ساده و مؤدبانه‌ی «سپاسگزارم» جواب دهید.
- ۳- هنگام شرکت در کلاس‌ها و جلسات در جلوترین صف بنشینید و در صورت امکان در بحث مشارکت داشته باشید.
- ۴- مقتدرانه، با حالت آرام و گام‌های بلند راه بروید، ثابت شده افرادی که چنین راه می‌روند به خود اعتماد دارند.

۵- با زبان مثبت و دلگرم کننده صحبت کنید و همواره لبخندی بر لب خود بنشانید.

کنترل خود و قبول مسئولیت

افراد موفق و جدی بر این باورند که خود قادر به کنترل و جلوگیری از حوادث زندگی هستند. ما هم می‌توانیم از امروز حس قبول مسئولیت و کنترل خود را تقویت کنیم، به شرط این که:

- ۱- شرافتمندانه مسئولیت وضع کنونی خود را به گردن بگیریم.
- ۲- در هر کاری شعارتان این باشد: پاداش‌هایی که در زندگی دریافت می‌کنم دلیل خدماتی است که انجام می‌دهم.
- ۳- برنامه زمانی منظم را برای کارهای‌تان در نظر بگیرید و کار امروز را به فردا واگذار نکنید.
- ۴- لحظه‌ی بیداری خود را نیم ساعت جلو بکشید. در این نیم ساعت روزانه، پاسخ این پرسش را بیابید که: امروز وقت خودم را چگونه برای انجام کارهای مهم تقسیم نمایم؟

خود انتظاری مثبت (انتظار پیش آمدهای خوب برای خود)

معمولاً آنچه را که انتظار داریم به دست می‌آوریم. بارزترین و چشمگیرترین نشانه‌ی یک فرد موفق، خود انتظاری مثبت است که در وی ایجاد خوش‌بینی کامل می‌کند. از همین امروز برای خود انتظاری مثبت بیشتری وارد عمل شویم و از این روش‌ها بهره ببریم:

- ۱- از صبح تا شام با خود از مسائل و مطالب مثبت صحبت کنیم و بکوشیم همیشه سازنده و سودمند باشیم.
 - ۲- به مشکلات به عنوان فرصتی برای کسب تجربه، به کار گرفتن خلاقیت و مهارت‌های‌مان نگاه کنیم.
 - ۳- به سلامت خودمان توجه کامل داشته باشیم و از استراحت کردن لذت ببریم. ورزش را فراموش نکنیم.
- با افراد خوشبین و موفق معاشرت داشته باشیم.

بلند نظری

افراد موفق در «حال» زندگی می‌کنند. از تجارب گذشته پند می‌گیرند و از خاطرات خوش آن لذت می‌برند. هدف‌هایی را برای آینده‌ی قابل پیش‌بینی خود در نظر می‌گیرند که موجب توفیق در فعالیت روزانه آن‌ها می‌گردد.

ما نیز می‌توانیم مانند آن‌ها باشیم، اگر:

- ۱- از موفق شدن دیگران لذت ببریم.
 - ۲- همیشه رسیدن و دست‌یابی به اهدافمان را تصور کنیم.
- هر انسانی بعد از تقویت این ظرفیت در خود می‌تواند با جدیت به موفقیت برسد. تا زمانی که خود را قبول نداشته باشیم، نمی‌توانیم جدیتی را که می‌خواهیم و طالب آن هستیم، به‌طور مستمر و مثبت به کار بگیریم. اما باید مراقب باشیم که این جدی بودن نباید باعث خلق مشکلاتی مانند استرس، نگرانی، اضطراب، کار پرحمت و حتی شکست شود.