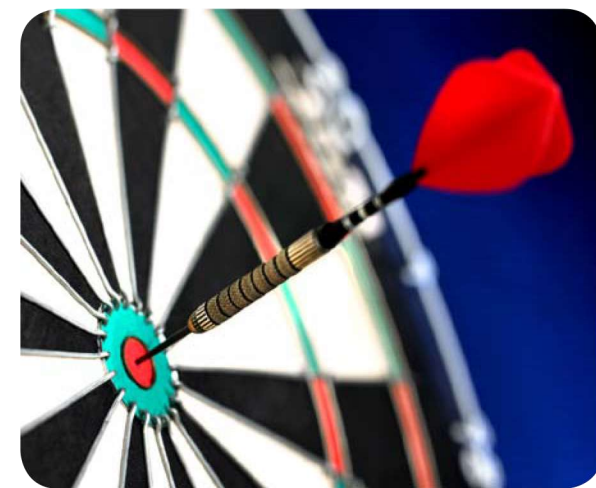


به هدفم چسبیده‌ام... دودستی

مصطفی تابان - روان‌شناس



حتما تا به حال برای تو یا اطرافیان هم اتفاق افتاده است که در زندگی برای رسیدن به هدفی برنامه ریزی می کنیم و پیش می رویم اما موانع راه، انگیزه و تلاش ما را نسبت به هدف ضعیف می کند، دلسرد می شویم و قید همه آرزوها و اهدافمان را می زنیم.

مقاومت و پایداری مهمترین عنصر پیروزی و موفقیت می باشد سعی ما در رسیدن به اهداف زندگی بالا بردن کیفیت زندگی است. درس می خوانیم و کار و تلاش می کنیم تا حس و حال خوبی در مسیر زندگی داشته باشیم اما گاهی اوقات میزان رضایت ما به شدت پایین می آید و موانع ما را از مسیر واقعی منحرف می سازد.

نکاتی که در این مقاله قصد اشاره به آن را دارم شاید از نگاهت تکراری باشد، اما مطمئن باش راه رسیدن به هدف، پیروی از این دستور العمل ساده است، پس با دقت بخوان...

برای رسیدن به موفقیت، باید کار و کوشش با استقامت عجیب باشد. موفقیت در هر کاری وابسته به استقامت و پایداری است و بدون استقامت هیچ کس، در هیچ امری به پیروزی نمی رسد. کسی که می خواهد دانشمند شود، باید رنج تحصیل و علم و مشکلات آن را تحمل کند و در برابر استاد زانو بزند، از درس و مطالعه خسته نشود، از هر فرصتی برای فراگرفتن علم استفاده کند، از وقت تلف کردن اجتناب کند تا رفته رفته به جایی از علم و دانش برسد. کسی که مایل است به ثروتی دست یابد باید به کار و کوشش تن دهد و از تلاش و فعالیت خودداری ننماید. اگر در مراحل اولیه دچار شکست شد و زبانی دید دلسرد نگردد و با پشتکار و استقامت به کار خود ادامه دهد تا کم کم ثروتی فراهم سازد. بیماری که مایل است بهبود یابد باید بر تلخی معالجات و پرهیز کامل و احياناً تحمل رنج جراحی استقامت کند تا تندرستی خود را مجدداً به دست آورد.

پس می بینی برای هر کاری در زندگی ات ملزم به استقامت در مسیر دستیابی به آن هستی.

اما برای ورود به عرصه استقامت، می بایست مراحل مختلفی را پشت سر گذاشت تا به این صفت دست یافت و بدون طی این مراحل، استقامت، بی حاصل و بی ثمر خواهد این مراحل عبارت اند از:

تفکر و اندیشه در هدف: انسان باید قبل از هر اقدامی، ابتدا هدف را ارزش سنجی کند و پس از آن که به درستی و صحت آن مطمئن شد، آن گاه بیندیشد

که آیا برای رسیدن به هدف خود تحمل این همه مشکلات و سختی ها ارزش دارد یا خیر؟ (با خودت خواهشا روراست باش)

شناسایی راه ها: پس از این که رسیدن به هدف، ضروری تشخیص داده شد، باید راه های رسیدن به آن شناسایی شود تا با برنامه ریزی دقیق بهترین و کوتاه ترین راه را انتخاب کرد و به سوی هدف پیش رفت و در این میان باید از هرگونه تصمیم غیر عقلایی و بی راهه رفتن اجتناب کرد.

حرکت پیوسته و محکم: پس از تصمیم گیری و شناسایی راه، باید به طور پیوسته اما محکم و استوار به سوی هدف گام برداشت و بدون عجله ولی با استقامت پیش رفت، زیرا هر نوع حرکت عجولانه پشیمانی به بار خواهد آورد عجله و شتاب کردن در رسیدن به هدف هنگامی که مانع بزرگی بر سر راه قرار گیرد، بی حوصله گی و خستگی را به دنبال دارد و در اثر خستگی، نیروی انسان تحلیل می رود و نه تنها راه رسیدن به مقصود کوتاه نخواهد شد بلکه برعکس راه را طولانی می کند.

هدف را بزرگ پنداشتن: هنگامی که به ارزش و اهمیت هدف و رسیدن به آن دست یافتید، باید آن را مهم و بزرگ بشمارید تا برای رسیدن به هدفتان هر سختی را تحمل و در مقابل مشکلات استقامت کنید. هرچه هدف در نظر انسان بزرگ تر باشد، نیروی صبر و استقامت قوی تری لازم است.

کوچک بینی موانع: یکی از شرایط غلبه بر سختی، کوچک شمردن آن ها است. وقتی این موضوع در ذهن انسان تقویت شود، خود به خود غلبه بر موانع نیز آسان تر خواهد شد. متأسفانه بعضی از انسان ها در زندگی روزمره خود تا به موانع برخورد می کنند، دست از ادامه کار برمی دارند و می گویند: «نمی شود»، «ممکن نیست». در واقع عدم روحیه استقامت در وجود انسان، موجب پیدایش موانع صعب العبور و یا بزرگ بینی آن می شود. انسانی که اراده ای قوی دارد، موانع، سختی ها و مشکلات را کوچک می بیند و به راحتی می تواند بر آن ها غلبه کند.

راستی می دانید شاعر شیرین سخن شیرازی ما برای رسیدن به موفقیت چه تعریفی دارد؟ او معتقد است:

صبر کن حافظ به سختی روز و شب

عاقبت روزی بیابای کام را