

به طلب با کلاس

# پشتکار، پشتکار، پشتکار

امیر حسین اخوین - مشاور تحصیلی



## موفقیت چیست؟ یک درصد نبوغ و ۹۹ درصد پشتکار

اگر زندگی مردان و زنان بزرگ و کسانی که به نحوی در پیشرفت جامعه بشری تاثیر داشتند و تحولی در دنیا و زندگی بشر ایجاد کردند را بررسی کنیم به این نکته می‌رسیم که پشتکار فراوان یکی از عوامل اصلی موفقیت این افراد بوده است. بدون پشتکار هیچ کار بزرگی انجام نخواهد شد. مثبت اندیشی و بزرگ اندیشی به تنهایی برای رسیدن به درجات عالی یا رسیدن به پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها و تحولات بزرگ کافی نیست. پس از آن که فکر و اندیشه‌تان را عوض کردید و افکار و اندیشه‌های بزرگ را وارد ذهن‌تان کردید، باید وارد عمل شوید و مقدمات محقق شدن فکر و اندیشه‌ای را که در ذهن پروانده‌اید فراهم کنید. این که فقط اندیشه‌های بزرگ را یک به یک وارد فکر‌تان کنید و گمان هم کنید که با ورود آن‌ها زندگی‌تان هم بزرگ می‌شود، بیش‌تر خیالباف است. اتفاقاً افراد زیادی به چنین اندیشه‌ی خطایی مبتلا هستند. اما آن بزرگ اندیشی و تحول فکری موجب ایجاد یک تغییر و تحول بزرگ در خود، دیگران، جامعه و دنیا می‌شود که همراه با پشتکار فراوان باشد. اگر پشتکار نداشته باشید بعد از مدتی خسته و ناامید خواهید شد و در نتیجه کارتان را در نیمه راه متوقف خواهید کرد.

## پشتکار! چرا؟

بعضی افراد با این که از هوش و استعداد کافی برخوردارند و زمینه‌های رشد و تعالی نیز برای آنان فراهم است، ولی پیشرفت چندانی ندارند. این ناکامی بیش‌تر به دلیل نداشتن همت و پشتکار کافی است. در مقابل، افرادی با استعداد متوسط را می‌بینیم که با پشتکار و تلاش و پیگیری همه جانبه، به بهترین موفقیت‌ها نایل می‌شوند. آدمی با پشتکار می‌تواند بسیاری از ضعف‌ها و ناتوانی‌های خود را جبران کند و به پیروزی‌های عالی دست یابد.

## پشتکار! چند توصیه‌ی تقویتی

### ۱- مقاومت:

اولین اصلی که باید رعایت شود، اصل مقاومت است که روان‌شناسان از آن به عنوان «اصل تسلیم ناپذیری» یاد می‌کنند. معنای اصل مقاومت

آن است که انسان در برابر شکست‌ها و ناکامی‌ها مقاومت کند؛ برخی از شکست‌ها زمینه‌ی پیروزی‌های بزرگ را فراهم می‌کند. یکی از نویسندگان می‌نویسد: «هرگاه برایتان مسئله‌ای پیش آید که به نظر بسیار مشکل، نا امید کننده و غیر قابل حل می‌رسد، آنچه شما را تا حصول پیروزی یاری خواهد کرد، اصل «تسلیم ناپذیری» است.»

### ۲- امید داشتن:

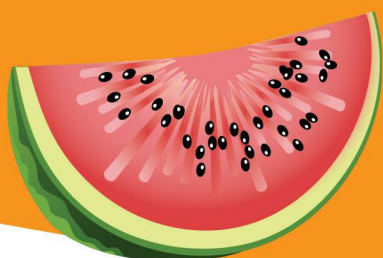
دومین اصلی که نقش بنیادی در تقویت پشتکار دارد، امیدواری است. انسان باید در زندگی با امید زندگی نماید. یأس و ناامیدی انسان را از رسیدن به هدف باز می‌دارد و روند زندگی را دچار مشکل می‌کند. آن دسته از بزرگان که قله‌های موفقیت را کسب نمودند، امید به زندگی داشتند. از سوی دیگر برخی از افراد که در زندگی موفق نبودند، معمولاً یأس در زندگی آن‌ها حکومت می‌کرده است. «فیلس سیمولک» می‌نویسد: «به کار بردن و نگارش کلمات منفی، ویرانگر و مخرب است. این کلمات قفل‌هایی هستند که بر درهای ورودی هر راه حلی زده می‌شود تا ما را برای شکست آماده کند.»

### ۳- مبارزه با عادت ناپسند:

یکی از عوامل مهم تقویت پشتکار، مبارزه با عادت‌های بد و ناپسند است. «ویلیام جیمز» روان‌شناس معروف می‌گوید: «یک نه گفتن به عادت بد موجب می‌شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین وسیله ضعف پشتکار خود را به تدریج بر طرف سازد.»

### ۴- تلقین به داشتن پشتکار قوی:

یکی از عوامل مهم تقویت پشتکار، تلقین کردن این مفهوم است که انسان





دارای پشتکار قوی است. انسان باید این گونه باور داشته باشد که «من می‌توانم بر مشکلات پیروز شوم. من می‌توانم در امتحان موفق شوم. من پشتکار قوی و پولادین دارم.» در این خصوص سخنی از ناپلئون شنیدنی است: باید کلمه‌ی «**نمی‌شود**» از قاموس زندگی و از لغت محو گردد و باید از شنیدن و به کار بردن واژه‌های «**نمی‌شود**»، «**نمی‌توانم**» و «**ندانستم**» خودداری کرد.

#### ۵ - داشتن هدف روشن:

متأسفانه آن عده که دچار ضعف پشتکار می‌شوند و از انجام فعالیت‌های موفقیت‌آمیز دست برمی‌دارند، آنانی هستند که هدف معین و تعریف شده‌ای ندارند. اینان فعالیت‌های خویش را نیمه‌کاره رها می‌کنند. برای تقویت پشتکار باید اهداف معین داشت.

#### ۶ - تمرین تمرکز حواس:

تمرین تمرکز حواس یکی از راه‌های تقویت پشتکار است. برای تمرکز حواس باید نظم و انضباط در همه‌ی امور زندگی ایجاد کرد و با برنامه‌ریزی فعالیت‌های خویش را پیش برد.

#### ۷ - اعتماد به نفس:

خودباوری و اعتماد به نفس نیز عامل مهم تقویت پشتکار است. اگر انسان استعداد و قابلیت‌های خویش را بشناسد و باور کند که توان انجام خیلی از کارها را دارد، در تصمیم‌گیری خویش دچار مشکل نمی‌شود.

#### ۸ - بهره‌گیری از سرگذشت انسان‌های با پشتکار:

خواندن سرگذشت انسان‌های با پشتکار، عامل تعیین‌کننده‌ای در تقویت پشتکار است. خواندن زندگی‌نامه‌ی انسان‌های با پشتکار موجب می‌شود که انسان در برابر عواملی که موجب ضعف پشتکار می‌شود، مقاومت نماید و عوامل تقویت پشتکار را تجربه کند، یکی از عوامل موفقیت «**پشتکار**» است..

