

راه‌بندها را بند آورید!

به انتخاب: شهلا فهیمی

کسی که می‌خواهد موفق شود، باید پیام‌زود که شکست را به‌عنوان بخشی لازم و ناگزیر از فرایند رسیدن به اوج بپذیرد.
جویس برادرز

فکر می‌کنید اشخاص قبل از اینکه تسلیم شوند و دست بردارند، چند بار برای رسیدن به هدفشان می‌کوشند؟ جواب این است که کمتر از یک‌بار. اغلب اشخاص هنوز شروع نکرده تسلیم می‌شوند و دلیل تسلیم‌شدنشان این است که بلافاصله راه‌بندها، مسائل و مشکلات فراوانی پیش روی آن‌ها سبز می‌شود.

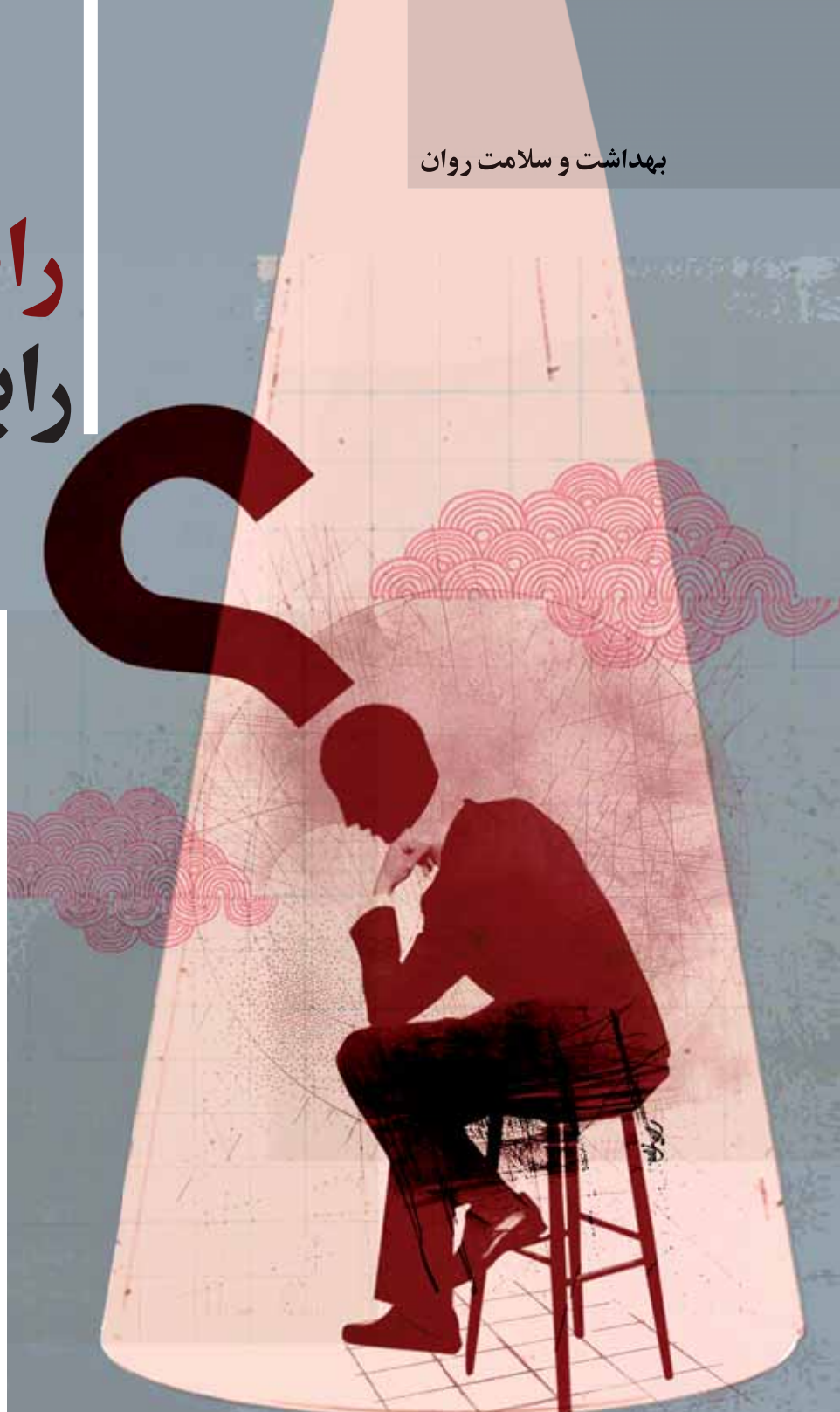
واقعیت این است که موفق‌ها در مقایسه با ناموفق‌ها بیشتر شکست می‌خورند. موفق‌ها راه‌های بیشتری را امتحان می‌کنند، به زمین می‌خورند، دوباره بلند می‌شوند و از نو امتحان می‌کنند تا اینکه سرانجام برنده شوند.

شکست موقتی همیشه بر موفقیت مقدم است باید انتظار داشته باشید قبل از آنکه موفق شوید و به هدفتان برسید، بارها شکست بخورید. به شکست و ناکامی موقتی، به‌عنوان بخشی از بهایی که باید در مسیر موفقیت بردازید نگاه کنید. به گفته **هنری فورد**: «شکست صرفاً فرصت مناسبی است تا بهتر از قبل شروع کنیم.»

پس از آنکه درباره هدف خود تصمیم گرفتید، از خود بپرسید: چرا قبلاً به این موقعیت نرسیده‌اید؟ چه عاملی موفقیت شما را سد کرده است؟ چرا تاکنون به هدف خود نرسیده‌اید؟

تمامی موانع سر راه خود و هدفتان را بشناسید و تمامی جزئیاتی را که به نظرتان می‌رسد ممکن است مانع از رسیدن شما به هدفتان شود، یادداشت کنید. **به راه‌حل‌ها فکر کنید**

به خاطر داشته باشید «هرچه که در اغلب مواقع به آن فکر کنید، همان می‌شوید.» در زمینه مسائل



و مشکلات، موفق‌ها شیوه خاصی دارند که ما آن را «جهت‌راه‌حل» می‌نامیم.

موفق‌ها در اغلب مواقع به راه‌حل‌ها فکر می‌کنند. اما ناموفق‌ها در اغلب مواقع به مسائل و مشکلات می‌پردازند. اشخاص راه‌حل‌گرا پیوسته مترصد دستیابی به راه‌حل‌هایی می‌شوند که مانع را دور بزنند، از روی آن پرش کنند یا آن را از سر راه بردارند. اما مسئله‌نگرها پیوسته به مسائل و مشکلات فکر می‌کنند. اینکه چه کسی این مشکلات را سبب گردید، اینکه تا چه اندازه ناخشنود و عصبانی هستند، و چقدر بخت بد داشته‌اند که این حادثه برایشان اتفاق افتاده است. اما اشخاص راه‌حل‌گرا ابتدا طرح سؤال می‌کنند: چگونه می‌توانیم این مسئله را حل کنیم؟ و بعد اقدامی صورت می‌دهند تا مشکل را از میان بردارند.

میان خود و آنچه می‌خواهید به آن دست پیدا کنید، همیشه به مسائل و مشکلاتی برمی‌خورید. به همین دلیل است که در مواقعی موفقیت را توانایی حل مسئله تعریف می‌کنند. رهبری شخصی توانایی حل مسائل است. مؤثر و اثربخش بودن هم به همین معناست. تمامی مردان و زنانی که کار مهمی صورت می‌دهند، کسانی هستند که توانایی حل مسئله را در خود ایجاد کرده‌اند.

حل مسئله یک مهارت است

خوشبختانه حل مسئله، مانند سوار شدن بر دوچرخه یا تایپ کردن با ماشین تحریر، یک مهارت است که باید آن را بیاموزید. هرچه بیشتر به راه‌حل‌ها دقیق شوید، راه‌حل‌ها بهتر و ساده‌تر به سر وقت شما می‌آیند. هرچه مسائل را بهتر حل کنید، مسائل بعدی را بهتر و سریع‌تر حل می‌کنید. وقتی توانایی حل مسئله در شما افزایش می‌یابد، مسائل بزرگ‌تر و گسترده‌تری را به خود جلب می‌کنید و سرانجام به موقعیتی می‌رسید که می‌توانید مسائلی را حل کنید که برای شما و دیگران پیامدهای بهتر و جالب‌تری دارد.

واقعیت این است که شما از این توانایی برخوردارید که هر مسئله‌ای را حل کنید. کافی است با تمام وجود بخواهید به هدف خود برسید. شما همین حالا هوش و فراست و توانمندی دارید و می‌توانید بر هر مانعی غلبه کنید.

نظریه محدودیت‌ها

یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌هایی که در چند دهه گذشته در زمینه اندیشه حاصل شده است، نظریه محدودیت‌هاست که **الیاهو گلدرات** در کتاب هدف^۱ به آن اشاره کرده است. براساس این نظریه،

میان شما و هر کاری که می‌خواهید بکنید، مانع و محدودیتی وجود دارد که مشخص می‌کند شما به چه سرعتی به جایی که می‌خواهید برسید، می‌رسید.

برای مثال، اگر در یک بزرگراه رانندگی می‌کنید و ترافیک به علت تعمیرات بزرگراه به یک خط منتهی می‌شود، محدودیتی ایجاد می‌شود که نشان می‌دهد شما به چه سرعتی به مقصد خود خواهید رسید. سرعتی که از این تنگنا عبور می‌کنید، تا حدود زیادی، سرعت متوسط تمام سفر شما را مشخص می‌سازد. برای تحقق هر هدف عمده، همیشه محدودیت و تنگنایی وجود دارد که باید از آن عبور کنید. کار شما این است که این تنگنا را به خوبی بشناسید و بعد تمام نیروی خود را به کار ببرید تا این مانع کلیدی را از پیش رو بردارید. توانایی شما در از میان برداشتن این تنگنا می‌تواند به شما کمک کند با سرعت بیشتری به هدف خود دست یابید.

محدودیت‌های درونی در برابر محدودیت‌های بیرونی

قانون ۸۰ به ۲۰ در مورد محدودیت‌ها و موانع میان شما و هدف‌هایتان نیز صدق می‌کند. این قانون می‌گوید ۸۰ درصد محدودیت‌های شما در محدوده خود شما قرار دارد. تنها ۲۰ درصد محدودیت‌ها در بیرون از شما قرار دارد. به عبارت دیگر، شما هستید که محدودیت‌ها را به وجود می‌آورید و مانع از آن می‌شوید که به سرعت به هدف‌های خود برسید. برای اغلب اشخاص، این مفهوم دشواری است. اما موفق‌ها بیشتر به آنچه درست است توجه دارند و معمولاً کاری به اینکه چه کسی درست می‌گوید، ندارند. موفق‌ها بیشتر به واقعیت امر توجه دارند؛ این مهم که برای حل مسئله خود چه می‌توانید بکنند.

به درون خود دقیق شوید

از خود بپرسید، در من چیست که مرا با مشکل روبه‌رو می‌سازد؟ به عمق وجود خود توجه کنید و به محدودیت‌ها و تنگناهای موجود در شخصیت، مشرب، خلق و خو، مهارت‌ها، توانمندی‌ها، عادت‌ها، تحصیلات یا تجربیاتی که ممکن است مانع از دستیابی شما به هدف بشوند، دقیق شوید. سؤالات ظالمانه از خود بکنید. با خود به‌طور صد درصد صادق باشید.

موانع اصلی در حد فاصل میان شما و هدف‌هایتان معمولاً ذهنی هستند و از ویژگی روانی و احساسی برخوردارند. این‌ها در محدوده شما قرار دارند و اگر می‌خواهید به آنچه امکان‌پذیر است دست یابید، باید با این موانع شروع کنید و آن‌ها را از میان بردارید.

موفق‌ها در اغلب مواقع به راه‌حل‌ها فکر می‌کنند. اما ناموفق‌ها در اغلب مواقع به مسائل و مشکلات می‌پردازند

موانع اصلی در حد فاصل میان شما و هدف‌هایتان معمولاً ذهنی هستند و از ویژگی روانی و احساسی برخوردارند

تمامی مردان و زنانی که کار مهمی صورت می‌دهند، کسانی هستند که توانایی حل مسئله را در خود ایجاد کرده‌اند

موانع مهم بر سر راه موفقیت

دو مانع مهم بر سر راه موفقیت، ترس و تردید هستند. قبل از هر چیز ترس از شکست، فقر، از دست دادن، خجالت یا مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن است که مانع از آن می‌شود اشخاص دست به کار شوند. به همین دلیل است که می‌گوییم مردم به‌طور متوسط کمتر از یک بار برای انجام دادن کاری دست به کار می‌شوند و تلاش می‌کنند. به محض آنکه به هدف خود می‌اندیشند، این هراس‌ها آن‌ها را کلافه می‌کند و مانند دلو آبی بر آتشی مختصر، میل و خواسته‌شان را خاموش می‌کند.

مانع ذهنی دوم که با هراس رابطه مستقیم دارد، تردید داشتن به خود و دودلی است. ما درباره توانمندی‌های خود تردید می‌کنیم. ما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که آن‌ها از ما بهتر، باهوش‌تر و باصلاحیت‌تر هستند. ما با خود فکر می‌کنیم که «به اندازه کافی خوب نیستیم». احساس نابسندگی بودن و حقارت می‌کنیم. احساس می‌کنیم نمی‌توانیم از پس چالش‌های موجود برآییم و به هدف‌های بزرگ خود دست یابیم.

می‌توانید احساسات منفی را از خود دور کنید

خوشبختانه، اگر در زمینه تردید و هراس نکته مثبتی وجود داشته باشد، این است که این‌ها احساساتی فراگرفتنی هستند. آیا تاکنون با یک بچه منفی برخورد کرده‌اید؟ بچه‌ها بدون کمترین تردید و هراسی متولد می‌شوند و می‌توانند آنچه را یاد گرفته‌اند، با نوآموختگی از میان بردارند. کافی است به اندازه کافی تمرین و تکرار کنند.

پادزهر تردید و هراس، شجاعت و اعتمادبه‌نفس است. هرچه شجاعت و اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشید، هراس و تردید شما کمتر می‌شود و احساسات منفی کمتر می‌توانند روی رفتار و عملکردتان تأثیر بگذارند.

راه دستیابی به شجاعت و اطمینان خاطر

برای رسیدن به شجاعت و اطمینان خاطر به دانش و مهارت احتیاج دارید. ترس و تردید غالباً از جهل و احساس نابسندگی کردن ناشی می‌شود. هرچه برای رسیدن به هدف‌تان بیشتر بدانید، هراس کمتری را تجربه می‌کنید و متقابلاً بر میزان شجاعت و اطمینان خاطر شما افزوده می‌شود.

به این فکر کنید که وقتی می‌خواستید رانندگی را یاد بگیرید، به احتمال زیاد به شدت گرفته و عصبی بودید و اشتباهات متعددی مرتکب می‌شدید. در حال رانندگی هم برای خود و دیگران خطرناک

بودید. اما به تدریج، وقتی بر رانندگی مسلط شدید، رانندگی‌تان بهتر و بهتر شد و اطمینان خاطر شما افزایش یافت.

امروز، شما با خیال راحت می‌توانید سوار اتومبیل‌تان بشوید و بدون کمتری نگرانی به هر جایی که می‌خواهید بروید. همین موضوع درباره مهارت‌هایی هم که برای دستیابی به هدف‌هایتان به آن‌ها احتیاج دارید، صدق می‌کند.

توانا در برابر ناتوان

دکتر **مارتین سلیگمن**، استاد دانشگاه پنسیلوانیا، ۲۵ سال درباره پدیده‌ای که آن را «درماندگی فراگرفته» می‌نامید، مطالعه کرد. سلیگمن بعد از مصاحبه و مطالعه روی چندین هزار نفر به این نتیجه رسید که ۸۰ درصد مردم کم‌وبیش از درماندگی و عجز فراگرفته شده رنج می‌برند.

اشخاصی که درماندگی را آموخته‌اند، احساس می‌کنند نمی‌توانند به هدف‌های خود برسند و یا زندگی‌شان را بهتر کنند. بزرگ‌ترین نشانه درماندگی فراگرفته شده، استفاده از واژه «نمی‌توانم» است. هر گاه قربانیان درماندگی فراگرفته شده به فرصت مناسبی برمی‌خورند یا هدف جدیدی پیدا می‌کنند، بلافاصله با «من نمی‌توانم» به آن واکنش نشان می‌دهند و بعد انواع دلیل و مدرک را می‌آورند تا ثابت کنند که دستیابی به این هدف برایشان امکان‌پذیر نیست.

«نمی‌توانم در کار پیشرفت کنم. نمی‌توانم شغل بهتری به دست آورم. فرصت مطالعه کردن پیدا نمی‌کنم. نمی‌توانم پس‌انداز کنم. نمی‌توانم از وزن بدنم بکاهم. نمی‌توانم برای خودم کار کنم. نمی‌توانم کار دومی داشته باشم. نمی‌توانم روابطم را تغییر بدهم یا آن را اصلاح کنم. نمی‌توانم اوقاتم را کنترل کنم.»

این اشخاص به هر شکل، دلیل و توجیهی برای اثبات این حرف خود دارند. **هنری فورد** می‌گوید: «اگر معتقدید نمی‌توانید یا می‌توانید کاری را انجام بدهید، به احتمال زیاد همین‌طور است که می‌گویید.»

درماندگی را فراموش کنید

درماندگی فراگرفته شده تا حدود زیاد ناشی از انتقادهای مربوط به دوران کودکی است. تجربه‌های منفی رشد می‌کنند و سبب می‌شوند شخص در دوران بلوغ و بزرگی خود شکست و ناکامی را تجربه کند. راه غلبه بر این معضل این است که برای خود هدف‌های کوچکی را در نظر بگیرید، برنامه بریزید و همه روزه روی آن کار کنید. این‌گونه به تدریج شجاعت بیشتری پیدا می‌کنید و از اعتمادبه‌نفس

بیشتری برخوردار می‌شوید. به این می‌ماند که بخواهید عضلات خود را تقویت کنید. وقتی به خود و به توانایی‌هایتان اطمینان بیشتری پیدا کردید، می‌توانید حتی هدف‌های بزرگ‌تری برای خود تعیین کنید. به مرور و با گذشت زمان، تردیدها و هراس‌های شما ضعیف می‌شوند و شجاعت و اطمینان خاطر شما رشد می‌کنند و در اندیشه‌تان جایگاهی مسلط پیدا می‌کنند و دیری نمی‌پاید که دیگر کسی نمی‌تواند مانع از حرکت شما بشود.

دام راحتی خیال

دومین مانع ذهنی که باید بر آن غلبه کنید، «راحتی خیال» است. بسیاری از اشخاص می‌خواهند در همین شرایطی که در آن به سر می‌برند باقی بمانند. آن‌ها در کار یا رابطه‌ای یا حقوقی یا با سطح مسئولیتی چنان راحت می‌شوند که نمی‌خواهند آن را با چیزی عوض کنند. این حیطه راحتی، مانعی در برابر امید و آرزو، عزم و تصمیم و موفقیت است. کمک به کسانی که در این موقعیت گیر می‌کنند، اگر در ضمن با درماندگی فراگرفته شده روبه‌رو باشند، تقریباً غیرممکن می‌شود. اجازه ندهید این اتفاق برای شما هم رخ دهد.

هدف‌های بزرگ و چالش‌انگیزی انتخاب کنید

راه خروج از حیطه راحتی و فاصله گرفتن از درماندگی فراگرفته شده این است که برای خود هدف‌های بزرگ و چالش‌انگیزی در نظر بگیرید. بعد این هدف بزرگ را به اجزای کوچک‌تری تقسیم کنید، زمان رسیدن به آن‌ها را مشخص سازید و همه روزه روی آن کار کنید.

با اولویت‌بندی، موانع سر راه خود را سازمان‌دهی کنید

پس از آنکه فهرستی از تمامی موانع پیش روی خود تهیه کردید، این موانع را با سازمان‌دهی اولویت‌بندی کنید. بزرگ‌ترین مانع پیش روی شما کدام است؟ اگر بتوانید با تکان دادن یک عصای جادو مانع بزرگی را از سر راه خود بردارید، آن کدام مانع است که اگر حذف شود به شما امکان می‌دهد با سرعت بیشتری به حرکت درآیید؟

ایان میتروف، مشاور مدیریت در زمینه حل مسئله و از میان برداشتن موانع، به نکات جالبی اشاره کرده است. او می‌گوید: «مسئله هر چه که باشد، قبل از حل، آن را به اشکال گوناگون تعریف کنید. متوجه مسئله‌ای که تنها یک تعریف یا تنها یک راه‌حل دارد، بشوید.»

وقتی در رابطه با هدف‌تان این سؤال را مطرح

می‌کنید که چرا پیشاپیش به این هدف نرسیده‌ام، کدام جواب به ذهنتان خطور می‌کند؟ چیست که مانع حرکت شما شده است؟ کدام مانع بر سر راه شما قرار دارد؟ در این زمان، با علم و اطلاعی که به دست می‌آورید، باید قبل از اینکه شروع کنید و دست به کار شوید، آن مانع را از پیش روی خود بردارید.

آن‌گاه باید بپرسید: دیگر چه چیزی می‌تواند سبب‌ساز مسئله شده باشد؟

استفاده از راه‌حل مناسب برای مسئله واقعی

در کتاب «راه مکنزی» نویسندگان به این نکته اشاره می‌کنند که یکی از بدترین حالت‌های اتلاف وقت و پول، استفاده از راه‌حل‌های اشتباه برای مسائل نادرست است. این موضوع می‌تواند در مورد مسائل و موانع ما نیز مصداق داشته باشد.

وقتی موانع بر سر راه خود را شناسایی می‌کنید یا وقتی به این نکته توجه می‌کنید که چرا به هدف‌های خود نمی‌رسید، هر تعریف به مجموعه راه‌حل‌های متفاوتی می‌رسد. در حالی که در مورد همه، باید به طرز متفاوتی فکر کنید.

در زندگی شخصی شما هم وضع به همین شکل است. وقتی را که صرف شناسایی مسائل یا تنگناها می‌کنید، سبب می‌شود راه‌چاره‌های مختلف برای مسئله خود پیدا کنید.

راه‌بندها را از میان بردارید

۱. هدف اصلی را مشخص کنید و بعد بپرسید: «چرا امروز به هدفم نرسیده‌ام؟ چه عاملی سد راه من شده است؟ آنچه را به ذهنتان می‌رسد، فهرست کنید»

۲. به خود نگاه کنید و این امکان را در نظر بگیرید که هراس‌ها و تردیدهای شما بزرگ‌ترین مانع بر سر راه شما باشند.

۳. محدودیت‌ها را بشناسید. به این ترتیب، از سرعت حرکت خود آگاه می‌شوید.

۴. برای مسئله اصلی یا مانع مهم پیش روی خود تعاریف متفاوتی مشخص کنید. بپرسید: «دیگر چه مسئله‌ای وجود دارد؟»

۵. بهترین راه‌حل خود را به‌عنوان یک هدف مشخص سازید. زمانی را برای دستیابی به آن مشخص کنید و بعد دست به کار شوید. هر روز تلاش کنید مسئله حل یا مانع برطرف شود.

منبع

تریسی، برایان. هدف. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۳.

هر گاه قربانیان درماندگی فراگرفته شده به فرصت مناسبی برمی‌خورند یا هدف جدیدی پیدا می‌کنند، بلافاصله با «هن نمی‌توانم» به آن واکنش نشان می‌دهند و بعد انواع دلیل و مدرک را می‌آورند تا ثابت کنند که دستیابی به این هدف برایشان امکان‌پذیر نیست

راه خروج از حیطه راحتی و فاصله گرفتن از درماندگی فراگرفته شده این است که برای خود هدف‌های بزرگ و چالش‌انگیزی در نظر بگیرید