

۹ کاری که
افراد موفق،
به شکلی متفاوت
انجام می دهند

دکتر هیدی گرنت هالورسن

مترجم: علی مرادی



نشر نوین

nashrenovin.ir

۹ کاری که افراد موفق،

به شکلی متفاوت انجام می‌دهند

دکتر هیدی گرنت هالورسن

مترجم: علی مرادی

نشر نوین

۱۳۹۷

سرشناسه	:	گرنٲ هالورسن، هیدی
عنوان و نام	:	9 Things Successful People Do Differently. Grant Halvorson, Heidi
پدیداآور	:	انجام می‌دهند/ هیدی گرنٲ هالورسن؛ ترجمه علی مرادی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۷ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۵-۹
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: 9 Things Successful People Do Differently.
موضوع	:	موفقیت، مدیریت بر خود
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۸۰۲۵/م/ ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره	:	۵۱۶۵۰۵۲
کتابشناسی ملی	:	

عنوان:	۹ کاری که افراد موفق، به شکلی متفاوت انجام می دهند
مؤلف:	هیدی گرنت هالورسن
مترجم:	علی مرادی
زمان چاپ:	۱۳۹۷، چاپ اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۵-۹
قیمت:	۱۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

کتاب‌ها و مجلات بیشتر در:

Nashrenovin.ir

فهرست

- مقدمه ۷
- (۱) دقیق شوید ۹
- (۲) از موفقیت‌ها برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید ۱۹
- (۳) بدانید دقیقا چقدر تا پایان راه مانده است ۲۸
- (۴) خوش‌بین واقع‌بین باشید ۳۷
- (۵) به جای خوب بودن، روی بهتر شدن تمرکز کنید ۴۷
- (۶) «سرسختی» داشته باشید ۵۹
- (۷) نیروی اراده خود را تقویت کنید ۷۳
- (۸) بازیچه سرنوشت نشوید ۸۳
- (۹) بر روی کاری که خواهید کرد تمرکز کنید، نه کاری که نمی‌کنید ۸۹
- جمع بندی ۹۷
- قدردانی ۱۰۱
- درباره نویسنده ۱۰۳

مقدمه

چرا در رسیدن به بعضی از اهدافتان موفق بوده‌اید، و در بعضی نه؟ اگر پاسخ را نمی‌دانید، شما تنها نیستید. اینطور به نظر می‌رسد که حتی افراد با استعداد و موفق نیز در فهم دلیل اینکه چرا موفق نمی‌شوند یا شکست می‌خورند مشکل دارند. پاسخ ابتدایی که شما با استعدادهای خاص و کمبود در دیگر استعدادها به دنیا آمده‌اید، فقط تکه کوچکی از پازل است. در حقیقت، تحقیقات طولانی مدت نشان داده است که موفقیت انسان‌ها به اینکه چه کسی هستند بستگی ندارد، بلکه به اینکه چه کار می‌کنند وابسته است.

این‌ها کارهایی هستند که افراد موفق انجام می‌دهند - راهکارهایی که برای تعیین و تعقیب اهداف خود

استفاده می‌کنند (گاهی اوقات به صورت ناخودآگاه) که، بر اساس چندین سال تحقیق، بیشترین تاثیر را بر عمل دارند. دانشمندان روانشناسی که درباره انگیزه مطالعه می‌کنند، مثل خود من، چندین آزمایش را برای سنجش تاثیرگذاری (و محدودیت‌های) این راهکارها انجام داده‌اند. خبر خوب این است که این راهکارها ساده و استفاده از آنها آسان است. با خواندن این کتاب، چندین لحظه «البته» و همچنین لحظاتی مانند «اوه، درست است» و «این را نمی‌دانستم» خواهید داشت. در آخر، نه تنها می‌توانید درباره روش‌های درست قدیمی خود آگاهی یابید، بلکه می‌توانید به خطاهایی که شما را از مسیر خارج می‌کرده‌اند نیز پی ببرید. و مهمتر اینکه، می‌توانید از آن دانش به نحو احسن استفاده نمایید.

(۱) دقیق شوید

وقتی برای خود هدفی تعیین می‌کنید، تا آنجایی که می‌توانید دقیق باشید. «پنج کیلو وزن کم کردن» هدف خیلی بهتری از «چند کیلو وزن کم کردن» است به دلیل اینکه به شما تصویر دقیقی از موفقیت می‌دهد. دانستن اینکه به چه چیزی می‌خواهید دست یابید شما را تا پایان مسیر با انگیزه نگاه می‌دارد. فقط اینکه بگویید «کمتر بخورید» یا «کمتر بخوابید» خیلی نامانوس است، صریح و دقیق باشید. «هر شب ساعت ده باید بخوابم» درباره اینکه باید چه کاری انجام دهید شکی باقی نمی‌گذارد، و اینکه آیا آن را انجام داده‌اید یا خیر.

وقتی از مردم می‌پرسم که درباره اهداف خود صحبت کنند، می‌گویند که «می‌خواهم در کارهایم جلو بیفتم» یا «غذاهای سالم‌تری بخورم» یا «کمتر پول هدر دهم» که در جواب به آنها می‌گویم، «خب، اما موفقیت چطور به نظر می‌رسد؟ چطور می‌دانید که به هدف خود دست یافته‌اید؟» معمولاً، سخنان من مکشی طولانی با نگاهی مبحوط به دنبال دارد. بعد پاسخی مانند «درباره آن فکر نکرده بودم.»

صرف وقت کافی برای دقیق شدن و دانستن اینکه به چه چیزی می‌خواهید دست یابید اماکن قانع شدن به کم را از بین می‌برد — که به خودتان بگویید کاری که انجام داده‌اید «به اندازه کافی خوب» است. همچنین کارهایی را که باید انجام دهید را واضح تر می‌کند. (اگر هدف من «بهتر کنار آمدن با مادرم» است، این مسلماً کاری نیست که برای رسیدن به هدفم باید انجام دهم. اما اگر دقیق‌تر باشم و به جای آن بگویم «با مادرم

حداقل دوبار در هفته صحبت می‌کنم.» حال دقیق می‌دانم که باید چه کار کنم و هر چند وقت یکبار باید آن را انجام دهم.) هزاران پژوهش نشان داده‌اند که دقیق شدن یکی از مهمترین (اگرچه که به آن توجه کافی نمی‌شود) قدم‌ها برای رسیدن به هر هدفی است. به جای «در کار جلو افتادن» هدف خود را بیشتر معلوم کنید، مانند «ترفع حقوق حداقل _____» یا «ترفع رتبه حداقل تا سطح _____». وقتی هدفی که برایش زحمت می‌کشید ناملموس باشد، رفتن به راه ساده‌تر، هنگامی که احساس خستگی، دلسردی، یا کسلی می‌کنید وسوسه‌انگیزتر است. ولی اگر هدف شما معین باشد نمی‌توانید خود را گول بزنید؛ می‌دانید کی به هدف رسیده‌اید یا نرسیده‌اید. اگر نرسیده‌اید، چاره‌ای جز تلاش بیشتر برای رسیدن به هدف ندارید.

دقیق بودن درباره خواسته خود، فقط اولین قدم است. سپس، باید درباره موانعی که در راه رسیدن به هدفتان قرار دارند دقیق شوید. در حقیقت، باید سبک و سنگین کنید و درباره خواسته‌هایتان و قدم‌هایی که باید برای رسیدن به هدف بردارید فکر کنید. این راهکار، مغایرت ذهنی نامیده می‌شود، و روشی بسیار عالی برای تعیین هدف و محکم کاری تعهدتان است.

با استفاده از تکنیک‌های مغایرت ذهنی، ابتدا احساسی را که به هنگام رسیدن به اولین هدفتان داشتید تصور کنید. به واضح‌ترین حالت ممکن آن را تصور کنید – واقعا درباره جزئیات آن فکر کنید. سپس، درباره موانع سر راه خود فکر کنید. برای مثال، اگر می‌خواستید شغلی بهتر، و پر درآمدتر بگیرید، باید با تصور احساس غرور و شوخی که در حال قبول کردن پیشنهاد کار دارید شروع کنید – سپس به این فکر کنید که چه چیزی بین شما و آن پیشنهاد وجود دارد؛ به عنوان

مثال، تمام کسانی که خواستار رسیدن به آن سمت هستند. انگار این احساس اندکی شما را به بهتر کردن رزومه خود ترقیب می‌کند، اینطور نیست؟

به این تجربه، نیاز به عمل می‌گویند؛ این سطحی مهم برای رسیدن به هدف‌تان است، به دلیل اینکه چرخ‌های روان را به حرکت در می‌آورد. خیال پردازی درباره گرفتن آن شغل بسیار شادی‌آور است، اما در حقیقت با خیال پردازی نمی‌توانید شغل را به دست آورید. مغایرت ذهنی با جلب توجه و شفاف سازی درباره اینکه چه کاری باید انجام دهید، آرزوها و آمال شما را به وقوع می‌پیوندد.

در تحقیقاتی که من و همکارانم انجام دادیم – با بررسی افراد پانزده ساله‌ای که در تابستان، خود را برای آزمون ورودی تحصیلی آماده می‌کنند، تا پرسنل منابع انسانی که می‌خواهند زمان خود را بهتر مدیریت کنند، تا افراد مجردی که به دنبال شریک زندگی‌شان هستند، تا

پزشک کودکانی که می‌خواهند با والدین کودکان بهتر مکالمه داشته باشند – نتایج همیشه یکسان است. مغایرت ذهنی قطعا منجر به تلاش بیشتر، انرژی، برنامه‌ریزی، و احتمال بیشتر رسیدن به هدف می‌شود. صرف وقت برای بازنگری مسیر آنچه در آینده می‌خواهید و موانعی که باید برای رسیدن به هدف پشت سر بگذارید به شما کمک می‌کند که هم مسیر و هم انگیزه مورد نیاز برای موفقیت را به دست آورید.

تمرین کنید: دقیق شوید

۱. هدف خود را بنویسید.

مثال الف: هدف من پیشرفت در کار است.

مثال ب: هدف من کاهش وزن است.

۲. از خودتان بپرسید، «چطور بدانم که به موفقیت رسیده‌ام؟» لحظه‌ای را که به موفقیت رسیده‌اید توصیف کنید.

مثال الف: وقتی که رئیس من ترفیع رتبه داد و مرا به عنوان مدیر اجرایی معرفی کرد، می‌فهمم که در کارم پیشرفت کرده‌ام.

مثال ب: وقتی شلوار جین سایز هشت به تنم رفت، می‌فهمم که وزن کم کرده‌ام.

۳. برگردید و اهدافتان را با اطلاعات بالا بنویسید.

مثال الف: هدف من ترفیع رتبه به مدیر اجرایی است.

مثال ب: هدف من پوشیدن شلوار جین سایز هشت است.

۴. حال برای کمی مغایرت ذهنی، درباره دو جنبه مثبت رسیدن به اهدافتان و دو مانع رسیدن به آن فکر کنید.

مثال الف: جنبه‌های مثبت: پول بیشتری کسب می‌کنم. در موفقیت شرکت تاثیر بیشتری خواهم داشت.

موانع: همکاران من نیز همان سمت را می‌خواهند. اما مطمئن نیستم رئیس‌م چه می‌خواهد.

۵. شروع با اولین جنبه، چند جمله درباره حس تجربه آن بنویسید. سپس، چندین جمله درباره اولین مانع و اینکه چرا مشکل ساز است بنویسید. برای جنبه مثبت بعدی و مانع آن نیز همین روال را تکرار کنید.

اکنون چه حسی دارید؟ اگر احساس می‌کنید که شانس خوبی برای رسیدن به هدف‌تان دارید، باید احساس قوت و مصمم بودن کنید. سپس می‌بایست چه کنید؟

۹ کاری که افراد موفق، به شکلی متفاوت انجام می‌دهند

مغایرت ذهنی باید به روشن سازی قدم بعدیتان کمک کند.

۲) از موفقیت‌ها برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید

به دلیل مشغله زیاد، و تعداد اهداف زیادی که می‌خواهیم در یک زمان به آنها دست یابیم، تعجبی نیست که موقعیت‌ها را برای رسیدن به اهدافمان از دست می‌دهیم، زیرا به سادگی از کنار آنها می‌گذریم! واقعا امروز وقتی برای ورزش نداشتید؟ هیچ شانس برای تماس مجدد به آن تماس بی پاسخ نبود؟ رسیدن به هدف به معنای استفاده از همین فرصت‌ها است، قبل از اینکه از دستشان بدهیم.

برای استفاده از فرصت‌ها، از قبل تصمیم بگیرید که کی و کجا می‌خواهید کاری را انجام دهید. دوباره، تا

می توانید دقیق باشید (برای مثال: «شنبه، دوشنبه، یا چهارشنبه، قبل از کار نیم ساعت ورزش خواهیم کرد»). مطالعات نشان داده اند که اینگونه برنامه ریزی کردن، به مغز برای پیدا کردن موقعیت هایی که به وجود می آیند کمک می کند و احتمال موفقیت شما را تا سیصد درصد افزایش می دهد.

تعداد کمی از ما آن قدری که باید فعال هستیم. ما باید با ریز بینی بر روی کارهای مهم خود تمرکز کنیم و آنها را به نحو احسن انجام دهیم، و بهترین استفاده را از زمان خود داشته باشیم. اما وقتی که بهتر است توجهمان را بر روی چیزهای دیگر معطوف کنیم به جای آن، حواسمان با همکاران پرت می شود، در صندوق های پستیمان گم می شویم، و در جنبه های بی اهمیت یک پروژه غرق می شویم.

خواستن اینکه بیشتر فعال باشیم، در حقیقت برای فعال بودن کافی نیست. شما باید یک راه موثر پیدا

کنید تا از پس موانع، و تعلیق‌ها و این حقیقت که مشکلات فراوانی بر سر راهتان است برآیید. خوشبختانه، یک راهکار بسیار ساده و موثر برای حل این مشکل وجود دارد.

به این راهکار برنامه‌ریزی **شرطی** می‌گویند، و راهی موثر است که به شما در رسیدن به هر هدفی کمک می‌کند. بیش از صدها پژوهش، بر روی هر چیزی از رژیم غذایی و ورزش تا مذاکره و مدیریت زمان، نشان داده‌اند که از قبل تصمیم گرفتن درباره اینکه کی و کجا برای رسیدن به هدفمان حرکتی به خصوص انجام دهیم (برای مثال، «اگر ساعت چهار بعد از ظهر بود، **آنگاه** به همه‌ی تماس‌های بی‌پاسخم، پاسخ خواهیم داد») می‌تواند شانس موفقیت را دو یا سه برابر کند. برنامه‌ریزی شرطی برای انجام پروژه‌های در دست، رسیدن به سلامتی یا سایر هدف‌ها، تنها راه موثری است که برای تضمین موفقیتتان می‌توانید انجام دهید.

حالت برنامه‌های شرطی:

اگر الف اتفاق افتاد آنگاه من ب را انجام خواهم داد.

برای مثال:

اگر تا قبل ناهار گزارش را ننوشتم، آنگاه وقتی برگشتم اول آن را انجام خواهم داد.

اگر همکارانم زیاد حواسم را پرت کردند، آنگاه پنج دقیقه به صحبت کردن با آنها اختصاص می‌دهم و سپس به سر کارم بر می‌گردم.

اگر ساعت شش بعد از ظهر است، آنگاه قبل از رفتن به خانه در سالن ورزشی شرکت یک ساعت ورزش خواهم کرد.

چقدر این برنامه‌ها موثرند؟ در یک پژوهش، افرادی که هدفشان تبدیل شدن به یک ورزشکار منظم بوده است، مورد بررسی قرار گرفته‌اند. از نیمی از شرکت کنندگان

مکان و زمانی که هر هفته ورزش می‌کنند پرسیده شد (برای مثال، «اگر دوشنبه، چهارشنبه، یا جمعه است، آنگاه قبل از کار یک ساعت به ورزش می‌پردازم»). نتایج حیرت‌انگیز بود. هفته‌ها بعد، نود و یک درصد از کسانی که برنامه‌ریزی شرطی کرده بودند هنوز به صورت مداوم ورزش می‌کردند، در مقایسه با تنها سی و نه درصد از بدون برنامه‌ها! نتایجی مشابه برای دیگر رفتارهای افزایش سلامتی، مثل به یاد داشتن معاینه سینه به صورت ماهانه (صد درصد از با برنامه‌ها، پنجاه و سه درصد از بی برنامه‌ها)، و گرفتن آزمایشات سرطان دهانه رحم (نود و دو درصد از با برنامه‌ها، شست درصد از بی برنامه‌ها).

چرا این برنامه‌ها تا این حد موثرند؟ زیرا به زبان مغزتان نوشته می‌شوند، به زبان احتمال. انسان‌ها به خصوص در کدگذاری و به یاد آوردن اطلاعات مانند «اگر الف،

آنگاه ب»، و استفاده از این احتمالات برای هدایت رفتارشان، بیشتر به صورت ناخودآگاه عمل می‌کنند.

وقتی برنامه شرطی خود را یافتید، ضمیر ناخودآگاه‌تان شروع به بررسی محیط کرده، و به دنبال موقعیتی در قسمت «اگر» برنامه شما می‌گردد. این به شما قابلیت استفاده از موقعیت‌های مهم را حتی وقتی مشغول انجام کارهای دیگری هستید می‌دهد («اوه، ساعت چهار بعد از ظهر است! بهتره اون تماس‌های بی پاسخ را، پاسخ دهم»). از آنجایی که از قبل تصمیم گرفته‌اید که چه کاری می‌خواهید انجام دهید، شما می‌توانید بدون تفکر آگاهانه یا هدر دادن زمان با فکر کردن درباره انتخاب قدم بعدی، برنامه خود را اجرا کنید (گاهی اوقات این خودآگاه است، و در حقیقت بر اینکه طبق برنامه در حال پیش رفتن هستید واقفید. نکته این است که حتما نباید با آگاهی باشد، یعنی اینکه حتی برنامه‌های شما

وقتی که در حال انجام کارهای دیگری هستید، در حال پیشرفت است، و این موضوع بسیار کاربردی است.)

پس اگر متوجه شدید که، روز به روز، بسیاری از کارهای مهم ناتمام ماندند، و باید عادات بهتری از مدیریت زمان را برای انجام کارها در زندگی خود تعریف کنید، دیگر به دنبال چیزی نگردید: سعی کنید برنامه‌ای ساده داشته باشید. با استفاده از برنامه‌های شرطی برای رسیدن به اهداف، در حقیقت به روز خود ساعات بیشتری اضافه نخواهید کرد، اما قطعاً اینطور به نظر خواهد رسید که ساعات بیشتری در اختیار خواهید داشت.

تمرین کنید: برنامه‌های شرطی بریزید

۱. حرکت مهمی را که باید برای رسیدن به هدف خود انجام دهید، پیدا کنید.

۲. کی و کجا باید به این کار جامه عمل بپوشانید؟
موقعیت مهم آن چیست؟

۳. همه چیز را در یکجا جمع کنید:

اگر (یا وقتی که) _____ ، آنگاه
_____.

(مثال، اگر ساعت هشت صبح دوشنبه بود، آنگاه برای
دویدن به بیرون می‌روم.)

۴. حال، به مانعی که شما را از این کار باز می‌دارد فکر
کنید. آن مانع می‌تواند یک وسوسه، حواس پرتی، یا
عوامل دیگری که با پیشرفت شما تداخل دارند، باشد.

۵. وقتی آن وسوسه یا حواس پرتی به سراغ شما آمد،
چگونه با آن دست و پنجه نرم می‌کنید؟ به جای آن
چه می‌کنید؟

۶. همه چیز را در یکجا جمع کنید:

۹ کاری که افراد موفق، به شکلی متفاوت انجام می دهند

اگر (یا وقتی) _____ ، آنگاه
_____ :

(مثال: اگر ایمیلی از همکارم مرا عصبانی کرد، آنگاه
برای سی دقیقه صبر می کنم تا بتوانم با آرامش به آن
پاسخ دهم.)

۳) بدانید دقیقا چقدر تا پایان راه مانده است

رسیدن به هر هدفی نیاز به صداقت و کنترل مداوم پیشرفتتان دارد، اگر توسط دیگران انجام نشد، آنگاه توسط خودتان انجام شود. اگر به خوبی بدانید که چه کاری انجام می‌دهید، نمی‌توانید رفتار و راهکارهای خود را به صورت مناسب تنظیم نمایید. پیشرفت خود را، بسته به هدف مورد نظر، به صورت هفتگی، یا حتی روزانه بررسی کنید.

بدون بازخورد غیر ممکن است که با انگیزه باقی بمانید. هیچ کس با کار کردن در خفا راحت نیست. به طور اساسی، این نتیجه روش سیم‌کشی مغز ما است. ما به

صورت ناخودآگاه به وجود اختلاف بین جایی که در حال حاضر در آن قرار داریم و جایی که می خواهیم باشیم پی می بریم. وقتی مغز اختلافی پیدا می کند، با پرتاب کردن منابع به آن واکنش نشان می دهد: توجه، تلاش، پردازش عمیق اطلاعات، و قدرت اراده.

وقتی نمی دانید که در حال حاضر چقدر خوب پیش می روید، یا وقتی فقط درباره اینکه در کجای مسیر رسیدن به هدفان هستید احساس مبهمی دارید، اختلاف واضح نیست. در نتیجه، انگیزه اگر کاملاً از بین نرود، از آن کاسته خواهد شد. این اختلاف است که سیگنال نیاز به عمل را صادر می کند؛ بدون اختلاف، هیچ اتفاقی نمی افتد.

وقتی هدفی را بر عهده می گیرید، به بازخورد مکرر برای حفظ شفافیت درباره پیشرفت (یا پسرفت) خود نیاز دارید. اگر این بازخورد را از کس دیگری نمی گیرید، چاره‌ای جز کنترل آن توسط خودتان ندارید.

متأسفانه، عدد دقیقی برای اینکه هر چند وقت یکبار باید پیشرفت خود را کنترل نمایید وجود ندارد. تعداد دفعات به مدت زمان هدف بستگی دارد. (آیا می خواهید هدفتان را در این هفته، این سال، یا پنج سال به دست آورید؟) برای اهداف طولانی مدت، بهتر است که بین هر کنترل فضای زمانی بیشتری باشد. اگرچه، برای اهداف کوتاه مدت، باید بیشتر پیشرفت خود را کنترل نمایید تا ببینید که آیا درست عمل می کنید، زیرا دیگر جایی، یا بهتر است بگوییم زمانی برای خطا وجود ندارد.

همچنین دفعات بازخورد به اینکه در کجای منحنی یادگیری قرار دارید نیز بستگی دارد. مطالعات اخیر نشان دادند هنگامی که برای اولین بار در حال آشنایی با کار هستید نباید زیاد پیشرفت خود را کنترل نمایید. وقتی در حال انجام کار جدیدی هستید، معطوف کردن حواستان روی کنترل میزان پیشرفت مخرب تر است، زیرا منجر به ایجاد نیازهای احساسی و شناختی

می‌شود که می‌تواند با یادگیری و کارایی تداخل داشته باشد.

پس خود کنترلی را تا زمانی که می‌دانید چه کاری انجام می‌دهید و چگونه باید آن کار را انجام دهید، در کمترین حالت نگاه دارید.

اگر خود کنترلی و نیاز بازخورد اهمیت فراوانی دارد، ممکن است از اینکه چرا همواره آن را انجام نمی‌دهید شگفت زده شوید. اولین و مسلم‌ترین دلیل این است که انجام آن دشوار است؛ باید از کار خود دست کشیده و بر روی ارزیابی تمرکز نمایید. و بدون شک، نتیجه همیشه مثبت نیست؛ گاهی اوقات به دلیل اینکه نمی‌خواهیم با این حقیقت که پیشرفت کمی داشته‌ایم مواجه شویم، خود را ارزیابی نمی‌کنیم (تا به حال خود را در اجتناب از حمام دیده‌اید، مقایسه کنید؟ دقیقاً). پس خود ارزیابی به قدرت اراده زیادی نیاز دارد (در

آینده بیشتر درباره آن می‌گوییم). می‌توانید با برنامه شرطی خود ارزیابی را آسان‌تر نمایید.

یک موضوع مهم دیگر درباره ارزیابی پیشرفت وجود دارد. اگر به درستی انجام شود، شما را تا پایان راه با انگیزه نگاه می‌دارد. اگر به نادرستی انجام شود، می‌تواند به شما حس موفقیت زودرسی بدهد که شاید از انگیزه‌تان بکاهد. مطالعه اخیر روانشناسان دانشگاه شیکاگو، مینجونگ کوو و آیت فیش باچ، چگونگی دنبال کردن اهداف متأثر از دو حالت تمرکز بر میزان پیشرفت (تفکر به روز) یا چقدر تا اتمام باقی مانده است (تفکر رو به جلو) را مورد بررسی قرار داده است. افراد تقریباً از دو مدل برای ارزیابی پیشرفت خود استفاده می‌نمایند. یک دوندۀ ماراتون می‌تواند درباره مترای پیموده شده یا مترایی که هنوز در پیش رو دارد فکر کند. کسی که رژیم می‌گیرد شاید برای جنگ با وسوسه

سعی کند نه کیلوگرم از دست داده را و یا پنج کیلوگرم باقی مانده را به خود یادآوری کند.

به طور مستقیم، هر دو روش تاثیر خود را دارند. اما در حقیقت «تفکر به روز» زیاد، که بر روی آنچه تا به حال به دست آورده‌اید متمرکز است، انگیزه شما را برای به پایان رساندن، به جای قوی نگاه داشتن سست می‌نماید.

مطالعات کوو و فیش باخ به صورت مداوم نشان می‌دهند وقتی در حال رسیدن به هدفی هستید و به این فکر می‌کنید که چقدر از مسیر را طی کرده‌اید، احساس موفقیت زودرس به ما دست می‌دهد و به کم کاری روی می‌آوریم. برای مثال، در یک تحقیق از دانشجویانی که در حال مطالعه برای یک امتحان مهم بودند، آن دسته از دانشجویانی که به آنها گفته شده بود پنجاه و دو درصد از مطالب برای خواندن باقی مانده است نسبت به آنهایی که گفته شده بود که چهل و

هشت درصد را به پایان رسانده‌اند، به طور چشمگیری با انگیزه‌تر بودند.

وقتی بر روی پیشرفت‌های صورت گرفته تمرکز می‌کنیم، به احتمال زیاد تلاش می‌کنیم تا با پیشرفت در زمینه اهداف مهم دیگر به یک حس «تعالُد» دست یابیم. در نتیجه، در عین اینکه همه چیز فراهم است، همه چیز بدست آمده‌ای وجود ندارد.

اگر به جای آن، درباره راه باقی مانده فکر کنیم (تفکر رو به جلو)، انگیزه نه تنها حفظ می‌شود، بلکه افزایش نیز می‌یابد. پس وقتی پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنید، بر روی هدف تمرکز داشته باشید و هیچگاه برای کار نیمه تمام خود را تشویق ننمایید. آن تشویق را برای وقتی که کار به اتمام رسید نگاه دارید.

تمرین کنید: پیشرفت خود را کنترل کنید

۱. درباره اینکه هرچند وقت یکبار باید پیشرفت خود را کنترل نمایید تصمیم بگیرید. (این کار شاید به آزمون و خطا نیاز داشته باشد؛ اگر احساس کردید در این راه به بازخورد بیشتر یا کمک نیاز دارید تعجب نکنید.)

۲. تعیین کنید اطلاعاتی که برای ارزیابی پیشرفتتان لازم دارید از کجا می‌آید، و چگونه می‌توانید آن را بدست آورید. آیا می‌توانید خود را ارزیابی نمایید، یا به نظری منتقدانه یا مهارت شخصی دیگر نیازمندید؟

۳. برای ارزیابی خودتان یادآورهای بسازید. می‌توانید از تقویم، کاغذهای برچسبی، یا برنامه‌ریزی شرطی برای ارزیابی خود در مواقع معین استفاده نمایید. (فقط ننویسید که «یادم باشد که.» شما پر مشغله‌اید. شاید یادتان برود که چه کاری می‌خواستید انجام دهید.)

۴. برای با انگیزه نگاه داشتن خود، همیشه ارزیابی‌های خود را با تفکر درباره کارهایی که هنوز باید برای رسیدن به هدف خود انجام دهید، تمام کنید - چقدر راه باقی مانده است، به جای اینکه چقدر از راه را پیموده‌اید.

(۴) خوش بین واقع بین باشید

وقتی هدفی را معین می‌کنید، با تمام وجود درباره احتمال‌های مثبت رسیدن به هدف‌تان فکر کنید. اعتقاد به موفقیت کمک بسیاری به ساخت و نگاه داشتن انگیزه‌تان می‌کند. اما هر کاری که می‌کنید، سختی‌های رسیدن به هدف‌تان را دست کم نگیرید. بیشتر اهداف با ارزش به زمان، برنامه‌ریزی، تلاش و پشتکار نیاز دارند. مطالعات نشان داده‌اند که تفکر درباره اینکه کارها آسان و بدون تلاش به سمت شما روانه می‌شوند شما را در مسیر پیش رو نا آماده می‌کند و احتمال شکست را به صورت چشم‌گیری افزایش می‌دهد.

تعداد زیادی از سخنوران انگیزشی و کتاب‌های خود یاری حاوی یک پیام ساده هستند: اعتقاد داشته باشید

که موفقیت به آسانی به سمت شما می‌آید، و همین طور نیز خواهد شد. اگرچه، یک مشکل کوچک در این جمله وجود دارد، که متأسفانه به نظر نمی‌رسد کسی را از انجام آن منع کند؛ اینکه این جمله کاملاً غلط است.

در حقیقت، نه تنها تصویر سازی «موفقیت آسان» کمکی نمی‌کند، بلکه زیان بار هم هست. این نصیحت فقط وقتی که می‌خواهید کسی را تخریب کنید مفید است. این دستورالعملی برای شکست است. خیر، من به هیچ وجه پیاز داغش را زیاد نمی‌کنم.

اما چطور می‌تواند اینطور باشد؟ آیا خوش‌بینی خوب نیست؟ بله، خوش‌بینی و اعتماد به نفس حاصل از آن برای ساخت و نگاه داشتن انگیزه برای رسیدن به اهداف بسیار ضروری می‌باشد. همچنین خوش‌بینان سالم‌ترند، زودتر بهبود می‌یابند، از افسردگی کمتری رنج می‌برند،

در اولویت‌بندی و انجام چندین کار هم زمان بهترند، و خود را بهتر با چالش‌ها و شرایط سخت وفق می‌دهند. وقتی درباره‌اش فکر می‌کنید، اصلاً تعجب‌برانگیز نیست، آلبرت باندورا، یکی از پیشکسوتان علم روانشناسی، دهه‌ها قبل کشف کرد که بهترین پیشگویی برای موفقیت انسان‌ها این است که آیا آنها به موفقیتشان اعتقاد دارند یا خیر - چیزی که خوش‌بینان معمولاً انجام می‌دهند. هزاران و هزاران مطالعه هنوز نتوانسته‌اند ثابت کنند که او اشتباه گفته است.

اما یک هشدار بسیار مهم وجود دارد که از آن چشم‌پوشی شده است: برای موفقیت باید حد فاصل بین اعتقاد به موفقیت و اعتقاد به اینکه به سادگی موفق می‌شوید را بدانید. به بیانی دیگر، این تفاوت بین خوش‌بینی واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه است.

خوش‌بینان واقع‌بین (نوعی که باندورا درباره آنها صحبت می‌کرد) به اینکه موفق نمی‌شوند اعتقاد دارند، اما به این که موفقیت را به وقوع بپیوندانند نیز معتقدند؛ به وسیله کارهایی مثل تلاش، برنامه‌ریزی دقیق، پافشاری و انتخاب راهکارهای مناسب. آنها نیاز به تفکر عمیق درباره موانع را ضروری می‌دانند. این آماده‌سازی فقط انگیزه‌شان را در توانایی انجام کارها افزایش می‌دهد. برعکس، خوش‌بینان غیرواقع‌بین، معتقدند که موفقیت برای آنها اتفاق می‌افتد - که کائنات برای تفکرات مثبت‌شان به آنها پاداش می‌دهد، یا یک شبه به آن آدمی که هیچ موانعی برای او وجود ندارد تبدیل می‌شوند (فراموش کرده‌اند که حتی سوپرمن نیز نقطه ضعف‌هایی از جمله: یک هویت مرموز که به سختی باید آن را حفظ می‌کرد و مشکلاتی در رابطه‌اش داشت).

یکی از واضح‌ترین نمونه‌های خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه، تحقیق بر روی کاهش وزن است. روانشناس گابریل

اوتینگن از گروهی از زنان چاق که در برنامه‌ی کاهش وزن ثبت نام کرده بودند درباره احتمال موفقیت‌شان سوال کرد. و همانطور که تصورش را می‌کرد، تعداد زنانی که مطمئن بودند یازده کیلوگرم کم می‌کنند بیشتر از آنهایی بود که به خود شک داشتند.

اما اوتینگن از آنها پرسید که تصور می‌کنند مسیرشان تا موفقیت به چه شکلی خواهد بود، آیا مقاومت در برابر وسوسه سخت خواهد بود یا با رد کردن دונات‌های رایگان داخل اتاق کنفرانس و سر زدن به بوفه سلف-سرویس مشکلی نداشتند. نتایج باورنکردنی بود؛ زنانی که فکر می‌کردند به راحتی موفق می‌شوند یازده کیلوگرم وزن کم کنند، کمتر از آنهایی که سفر کاهش وزن خود را دشوار می‌دانستند وزن کم کردند.

او همچنین با مطالعه بر روی دانشجویانی که به دنبال کار با حقوق بالا بودند، مجردهایی که دنبال معشوق جاودانه بودند، و سالمندانی که در پی بهبودی از عمل

تعویض مفصل بودند، نتایج مشابهی دریافت کرد. خوش‌بینان واقع‌بین درخواست‌های کاری بیشتری فرستاده، جرات نزدیک شدن به شریک زندگی خود را پیدا کرده بودند، و در تمرین‌های توانبخشی خود سخت‌تر تلاش کردند، در هر مورد، خوش‌بینی واقعی منجر به کسب درصدهای بیشتری از موفقیت شد.

اعتقاد به دشوار بودن راه، به موفقیت بیشتر منجر می‌شود، زیرا شما را وادار به انجام کار می‌کند. افرادی که به طور یکسال به احتمال موفقیت‌شان و دشواری راه معتقدند، تلاش بیشتری می‌کنند، قبل از بروز مشکل درباره وقوع آن برنامه‌ریزی می‌کنند، و در مواجهه شدن با دشواری بیشتر ایستادگی می‌کنند.

خوش‌بینان غیرواقع‌بین پیچ و خم‌های مسیر رسیدن به هدف را در نظر نمی‌گیرند. احتمال ریسک کردن، بدون تفکر کافی در آنها بالا است. و از اینکه به هنگام شهادت به خرج دادن شما در اظهار نگرانی‌ها،

تردیدهای درونی، یا تامل زیاد بر روی موانع در راه رسیدن به هدف‌تان، به شما بگویند که شما «منفی‌باف» هستید، لذت می‌برند. در حقیقت، اینگونه تفکر قدمی مهم در هر تلاش برای موفقیت است، و به هیچ عنوان مغایرتی با خوش‌بینی بی‌پروا ندارد. تمرکز بر خواسته‌ها، و بی‌توجهی به چیزهای دیگر، همان نوع تفکر ساده و بی‌ملاحظه‌ای است که رهبران صنعتی (و گاهی اوقات کل صنعت‌ها) را در مواقع دشوار، به زمین زده است.

خوش‌بینی واقع‌بینانه خود را با رفتار مثبت و ارزیابی واقع‌بینانه چالش‌هایی که در انتظار شما هستند، بهینه‌سازی کنید. موفقیت را تصور نکنید؛ قدم‌هایی که باید برای رسیدن به موفقیت بردارید را تصور کنید.

تمرین کنید: خوش‌بین واقع‌بین باشید

۱. شاید بهترین راه برای افزایش اعتماد به نفستان، تفکر درباره موفقیت‌های گذشته باشد. وقتی خود را پر از تردید می‌بینید، لحظه‌ای را برای یادآوری (با تمام وضوح) لحظه‌هایی که به هدف رسیده‌اید، و موانعی را که پشت سر گذاشته‌اید کنار بگذارید. حتی می‌توانید آن را به یک برنامه‌ریزی شرطی تبدیل کنید: اگر به خودم شک داشتم، آنگاه زمانی را به یاد می‌آورم که _____ . مطالعات این راهکار را برای

افزایش اعتماد به نفس در دو دسته افرادی که نگران امتحان هستند و ورزشکارانی که قبل بازی اضطراب دارند، موثر نشان داده است.

۲. برای واقع‌بینانه نگاه داشتن خوش‌بینی خود، درباره موانع، دشواری‌ها، و شکست‌هایی که در راه با آنها مواجه می‌شوید، دقیق فکر کنید. و چگونگی برخورد با هر چالش به همان اندازه اهمیت دارد. اگر راهکار اول

شما عملی نبود، نقشه دوم چیست؟ (اکنون زمانی مناسب برای استفاده دوباره از برنامه‌ریزی‌های شرطی است.) به یاد داشته باشید، تفکر درباره مشکلات احتمالی، «منفی بافی» نیست، بلکه فکر نکردن درباره آنها احمقانه است.

۵) به جای خوب بودن، روی

بهبتر شدن تمرکز کنید

اعتقاد به اینکه شما توانایی رسیدن به اهدافتان را دارید امری مهم است. اما باید به همان میزان به کسب توانایی معتقد باشید. بسیاری از ما بر این باوریم که هوش، شخصیت و استعداد فیزیکی ما ثابت است – بی توجه به اینکه چه کاری انجام می‌دهیم هرگز ارتقاء نمی‌یابد. در نتیجه به جای پیشرفت و کسب توانایی‌های جدید بر روی اهدافی تمرکز می‌کنیم که همگی آنها پیرامون تثبیت خودمان است.

خوشبختانه دهها تحقیق به این موضوع اشاره داشتند که عقیده ثابت بودن توانایی‌ها به طور کامل اشتباه

است، همه توانایی‌ها عمیقا انعطاف پذیر هستند^۱. پذیرفتن این حقیقت که شما می‌توانید تغییر کنید، این اجازه را به شما می‌دهد تا تصمیم‌های بهتری بگیرید و از تمامی پتانسیل خود استفاده کنید. افرادی که اهدافشان به جای خوب بودن به سمت بهتر شدن پیش می‌رود، گام‌های دشواری بر می‌دارند و به همان میزان که از هدف شناخت دارند نسبت به مسیر نیز شناخت پیدا کرده‌اند. برخی افراد ممکن است مشتاق دست و پنجه نرم کردن با یک چالش جدید باشند در حالیکه امیدوارند این کار به آنها کمک کند از نردبان شخصیتی بالا بروند. بسیاری از کارگران در حقیقت فقط در

^۱ به طور خاص در این زمینه مطالعه کتاب «طرز فکر؛ روانشناسی نوین موفقیت» از کارول دوک، بسیار مفید و راهگشاست. این کتاب توسط خانم شهلا ثریاصفت و نشر نوین به فارسی ترجمه و منتشر شده است - مترجم.

تلاشند تا از مرتکب شدن به هر گونه اشتباه بزرگی در امان باشند.

بر عهده گرفتن یک مسئولیت جدید و ناآشنا، وحشت‌آور است. هنگامی که بی تجربه هستید احتمال وقوع اشتباه به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. شکی در این نیست که افراد برای پذیرش یک وظیفه جدید با اشتیاق کم برخورد می‌کنند. بنابراین چگونه می‌توانید برای پذیرش وظایف جدید، با اعتماد به نفس و انرژی، خود را ترغیب کنید؟ پاسخ ساده است، اگرچه ممکن است کمی شگفت‌انگیز باشد: به خودتان اجازه اشتباه کردن بدهید.

می‌دانم که احتمالاً این چیزی نیست که انتظار شنیدنش را داشته باشید، زیرا به احتمال زیاد فوراً به این فکر می‌کنید که «اگر اشتباه کنم باید بهایش را بپردازم»، اما جای نگرانی نیست زیرا مطالعات نشان می‌دهند در حقیقت زمانی که افراد احساس می‌کنند

اجازه اشتباه کردن دارند، به طور قابل توجهی کمتر مرتکب آن می‌شوند. اجازه دهید شرح دهم.

افراد با دو نوع هدف اقدام به انجام وظیفه می‌کنند: چیزی که من آن را اهداف «خوب بودن» تلقی می‌کنم، جایی که تمرکز بر روی اثبات این است که شما توانایی‌های فراوانی دارید و از قبل می‌دانید که چه کاری انجام می‌دهید، و اهداف «بهتر شدن» جایی که تمرکز بر روی افزایش توانایی‌های و کسب مهارت جدید است.

ایراد اهداف «بهتر شدن» این است، زمانی که ما با کاری ناآشنا یا دشوار روبرو هستیم آنها به سمت نتایج معکوس گرایش پیدا می‌کنند. ما به سرعت احساس می‌کنیم که دقیقا نمی‌دانیم چه کاری انجام می‌دهیم، کمبود توانایی داریم، و این مسئله اضطراب فراوانی در ما ایجاد می‌کند. مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که

هیچ چیز مانند اضطراب به طور کامل با کارایی تداخل ندارد. اضطراب از بین برنده کارایی است.

از سوی دیگر اهداف «بهتر شدن» عملاً ضد ضربه هستند. هنگامی که درباره آنچه در دوره‌های آموزشی انجام می‌دهیم، و به کسب مهارت جدید می‌اندیشیم، این مسئله را می‌پذیریم که ممکن است در طول مسیر مرتکب اشتباهاتی شویم، به جای عقب نشینی احتمالی، مشتاق باقی می‌مانیم.

تنها یک نمونه برای شما بازگو می‌کنم، در یک مطالعه که چند سال قبل به همراه لارا گلی در دانشگاه لی آن را رهبری می‌کردم، دریافتیم هنگامی که آزمون‌ها را دشوارتر کردیم، افرادی که پیگیر اهداف «بهتر شدن» هستند (سعی می‌کردند که نشان دهند چقدر باهوش بوده‌اند) عملکرد بسیار ضعیفی در آزمون‌های حل مشکل از خود نشان دادند (اغلب با از هم گسیختن

مسائل یا رها کردن آنها میان باقی مشکلات حل نشدنی).

یک مسئله شگفت انگیز این است که افرادی که پیگیر اهداف «بهرتر شدن» هستند (کسانی که آزمون ها را به عنوان یک موقعیت برای کسب مهارت های جدید در حل مشکل می پندارند)، به طور کامل در برابر تمام حيله های کثیف ما، بی ریا و صمیمی بودند. بی توجه به اینکه چه مقدار آزمون ها را دشوار کرده ایم، این شرکت کنندگان مشتاق باقی ماندند و کارشان را به خوبی انجام دادند. بسیاری از ما هنگامی که یک پروژه یا هدف جدید به دست می گیریم انتظار داریم به هر نحوی آن کار را بی عیب و نقص انجام دهیم، اهمیتی ندارد که چقدر چالش برانگیز باشد. تمرکز ما بر روی «خوب بودن» و چشم انداز ناتوانی ما در مواجهه با انتظارات بسیار وحشتناک می شود. رابطه معکوس این است که فشار ناشی از «خوب بودن» نسبت به تمرکز

بر روی «بهتر شدن» سبب بروز اشتباهات بیشتر و کارایی به مراتب ضعیف‌تر می‌شود.

اما این همه آنچه که وجود دارد نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که تمرکز بر روی «بهتر شدن» تجربه کاری را نیز بالا می‌برد. ما به طور طبیعی در می‌یابیم زمانی که در مرحله پیشرفت کاری هستیم به جای کمال، درباره دلچسب‌تر و لذت‌بخش‌تر شدن آنچه انجام می‌دهیم فکر می‌کنیم. و شاید فکر کنید علاقمندی به کار، چیزی بیش از تجمل‌گرایی و خوش‌گذرانی نیست. بگذارید اطمینان بدهم که اینگونه نیست، این اندیشه یک محرک قوی است. پیدا کردن آنچه انجام دادنش دلچسب است و ایمان داشتن به ارزش ذاتی آن علیرغم وجود دشواری، عقب‌نشینی و موانع غیر منتظره، یکی از تاثیرگذارترین راه‌های مشتاق ماندن است. مجموعه مطالعات اخیر نشان می‌دهد در حقیقت علاقمندی نه

تنها با وجود خستگی و فرسودگی شما را در مسیر نگاه می‌دارد بلکه به طور حتم انرژی شما را بازیابی می‌کند.

در مطالعات روانشناسان سی اس یو، آنها وظایفی را به شرکت کنندگان محول کردند که کاملاً روان بود و سپس تکالیف بعدی را به دو صورت انتخاب دشوار اما دلچسب یا نسبتاً آسان ولی خسته کننده، تغییر دادند. آنها دریافتند افرادی که بر روی تکلیف دلچسب کار می‌کردند، هر چند سخت‌تر از وظایف خسته کننده بود، تلاش بیشتری کردند و عملکرد بهتری (با وجود خستگی) نسبت به آنها که تکالیف خسته کننده انجام می‌دادند داشتند، به عبارت دیگر تجربه دلچسب، انرژی آنها را بازیابی کرد و به آنها برتری ملموسی داد.

در مطالعه‌ای دیگر محققان دریافتند که با علاقه چیزی را تجربه کردن، تاثیر بسزایی در اجرا کردن وظایف بعدی دارد. به عبارت دیگر شما تنها به دلیل دلچسب بودن وظیفه «الف» آن را بهتر انجام نمی‌دهید، در واقع

پیرو آن وظیفه «ب» را هم بهتر انجام می‌دهید، زیرا دریافتید که وظیفه «الف» جالب توجه است. ذخیره سازی دوباره انرژی به دنبال آنچه انجام خواهید داد می‌آید.

در ضمن هر یک از این مطالعات تاثیرات علاقه و روحیه خوب را مورد سنجش قرار داده‌اند و دریافتند مادامی که افراد در حین انجام کار مقداری انرژی را از طریق شادی ذخیره سازی مجدد می‌کنند، انرژی بیشتری را از طریق علاقمندی به آنچه انجام می‌دهند کسب می‌کنند. به عبارت دیگر، درگیر بودن با موضوع، بهترین راه برای نگه داشتن انرژی کافی است.

به یاد داشته باشید، اگر به خودتان این اجازه را بدهید که از ابتدا همه چیز را به بهترین نحو انجام ندهید و با علم بر اینکه این یک منحنی یادگیری است و این پیشرفت زمان بر می‌باشد، خواهید توانست اضطراب را از محیط دور کنید. شما می‌توانید با آنچه در رابطه با

کار شما دلپسند و با ارزش است ارتباط بهتری برقرار کنید. و با انجام این کار نه تنها می‌توانید انگیزه خود را برای موفقیت افزایش دهید، بلکه می‌توانید به طور چشم‌گیری احتمال وقوع هرگونه اشتباه را کاهش دهید.

تمرین کنید: به جای خوب بودن، روی بهتر شدن تمرکز کن

۱. به یاد داشته باشید هنگامی که یک پروژه دشوار و ناآشنا است، قطعا به مقداری وقت برای کار کردن بر روی آن نیاز دارید. ممکن است اندکی اشتباه کنید و این خوب است.

۲. از افراد ماهر اطراف خود به عنوان منبع استفاده کنید و هرگز به هنگام روبرو شدن با مشکلات از بازگشت به سوی آنها و کمک گرفتن هراس نداشته باشید. مردم بیشتر از شما به آن فکر می‌کنند نه کمتر!

۳. هرگز خود و عملکرد متداول خود را با دیگران مقایسه نکنید، آن را با عملکرد قبلی خود بسنجید. آیا پیشرفت کرده‌اید؟ این سوالی است که اهمیت دارد (اگر پاسخ شما خیر است، مرحله ۲ را بنگرید).

۶) «سرسختی» داشته باشید

سرسختی (ترکیبی از اشتیاق و پشتکار)، پیش‌نیازی برای رسیدن به اهداف بلند مدت، و مقاومت در برابر مشکلات پیش رو است. مطالعات نشان می‌دهند که افراد سرسخت، در طول زندگی مدارک تحصیلات بالاتری کسب می‌کنند و معدل‌های بالاتری بدست می‌آورند. سرسختی نشان می‌دهد که کدام یک از دانشجویهای دانشکده افسری در اولین و دشوارترین سال‌های خود در دانشکده افسری کم نمی‌آورند. در حقیقت سرسختی حتی نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان

رقابت جهانی هجی کردن کلمات، تا کجا پیش می‌روند^۱.

خبر خوب این است که اگر شما به اندازه کافی مصمم نیستید، می‌توانید کاری در رابطه با آن انجام دهید. افرادی که سرسختی کمی دارند، اغلب بر این باورند که آنها استعدادهای ذاتی افراد موفق را ندارند. اگر این موضوع طرز فکر شما را بیان می‌کند، بسیار خوب، بهتر از این نمی‌توان گفت: شما در اشتباه هستید. همانطور که قبلاً اشاره کردم، تلاش، برنامه‌ریزی، پشتکار و راهکارهای درست، همان چیزهایی هستند که به موفقیت منجر می‌شوند. پذیرفتن این حقیقت، نه تنها به شما کمک می‌کند تا خود و اهدافتان را واضح‌تر

^۱ یک منبع ارزشمند برای مطالعه بیشتر در این زمینه، کتاب «سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار» از خانم دکتر آنجلا داکورث است که توسط خانم سمانه سیدی و نشر نوین به فارسی ترجمه و منتشر شده است - مترجم.

ببینید، بلکه کارهای شگفت‌انگیزی در رابطه با ثبات شما انجام می‌دهد.

همه ما با نشان دادن توانایی خود ذوق زده می‌شویم. ورزشکاران حرفه‌ای، نخبه‌های کامپیوتر، نوابغ ریاضی، کارآفرینان برجسته، موسیقی‌دانان موفق، نویسندگان با استعداد و...، این افراد به طور گسترده‌ای مورد تحسین قرار می‌گیرند زیرا ما استعدادهای بیش از حد آنها را تحسین کرده و حتی به آنها حسادت هم می‌کنیم. شما به سختی می‌توانید کسی را پیدا کنید که اندکی باهوش‌تر بودن، کمی خلاق‌تر بودن، مقداری بهتر ارتباط برقرار کردن یا شاید مهارت‌های اجتماعی بیشتر را آرزو نکند.

تحقیقات روانشناس دانشگاه استنفورد، کارول دوک، نشان می‌دهد افراد به یکی از دو نظریه «طرز فکر» اعتقاد دارند. افراد با «طرز فکر ثابت» معتقدند که توانایی‌های آنها ثابت و اغلب ذاتی هستند. آنها انتظار

دارند عملکردشان به نسبت ثابت بماند. به عبارت دیگر، شما باید هوش (خلاقیت یا جاذبه) کافی داشته باشید و نمی‌توانید هیچ کاری برای بهبود آن انجام دهید (اتفاقا در اشتباهند. توانایی اینگونه کار نمی‌کند).

از طرفی، افراد با «طرز فکر رشد» معتقدند توانایی، انعطاف‌پذیر است؛ یعنی می‌تواند به وسیله تلاش و تجربه تغییر کند. مطابق با شواهد، کاملاً درست می‌گویند. شما اگر بخواهید، توانایی‌های بیشتری کسب کنید. تمام چیزی که نیاز دارید سرسختی و تلاش است. (برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه و نیز کاربردهای گسترده نظریه طرز فکر در زمینه‌های مختلف از جمله آموزش و یادگیری، خانواده و روابط عاطفی، ورزش، مدیریت و ...، به کتاب «طرز فکر» از کارول دوک مراجعه کنید).

سرسختی، کلمه‌ای است که روانشناسان در رابطه با پافشاری و تعهد در اهداف بلند مدت از آن استفاده

می‌کنند. بررسی‌های متوالی افراد موفق، اعم از ورزشکاران، موسیقی‌دانان، ریاضی‌دانان یا مخترعین، نشان می‌دهد کلید موفقیت و افزایش توانایی تمرین دقیق، صرف کردن هزاران ساعت وقت، کسب مهارت‌های لازم و آگاهی است. اینگونه تمرین کردن بدون سرسختی اتفاق نمی‌افتد.

سرسختی به طور کامل با تسلیم نشدن در رویارویی با مشکلات مرتبط است. حتی زمانی که خسته و ناامید یا بی‌حوصله شده‌اید. و بهترین راه پیشگیری از تسلیم شدن این است که در مرحله اول چگونه مشکلات را تعریف کنیم. زمانی که در سختی قرار می‌گیرید، چه چیزی را سرزنش می‌کنید؟

افراد با طرز فکر ثابت، عادت دارند به جای کمبود توانایی، موانع را مقصر بدانند. اگر این کار برای من دشوار است، مجبور نیستم در انجام آن خوب باشم. در نتیجه دچار کمبود اراده و همچنین به زودی در مسیر

خود تسلیم می‌شوند و ناخودآگاه باور غلط خود مبنی بر بهبود نیافتن را تقویت می‌کنند.

از طرفی افراد با طرز فکر رشد عادت دارند عوامل قابل کنترل‌تر مانند تلاش ناکافی، استفاده از راهکارهای نادرست و برنامه‌ریزی ضعیف را مقصر بدانند. هنگامی که با مشکلات روبرو می‌شوند، سخت‌تر تلاش می‌کنند و چنین باور دارند که پیشرفت همواره امکان‌پذیر است. این رفتار با سرسختی بسیار، موثر بوده و منجر به موفقیت‌های بزرگ در بلند مدت می‌شود.

تحقیقات اخیر به طور شگفت‌انگیزی نشان می‌دهند که افراد با طرز فکر ثابت، نه تنها فاقد سرسختی و پشتکار لازم برای پیشرفت هستند بلکه به طور ناخودآگاه از پیشرفت مضطرب می‌شوند؛ چرا که پیشرفت را غیرممکن می‌دانند!

در مطالعاتی که توسط روانشناسان دانشگاه تورنتو، جیسون پلاکس و کریستین استیچر، انجام شده است دانشجویان دانشگاه مسائل استدلالی دشواری داده شد. پس از اولین مرحله، اغلب دانشجویان تا شصت و یک درصد خوب عمل کرده بودند. سپس به همه دانشجویان درس‌ها، نکات و راهکارهایی برای حل چنین مسائلی داده شد. بعد از آن و در مرحله دوم آزمون، برخی از دانشجویان اظهار داشتند که عملکرد آنها تغییری نکرده است، در حالی که دیگر دانشجویان معتقد بودند عملکردشان تا نود و یک درصد بهبود یافته است.

جای تعجب نیست که همه افرادی که عملکردشان بهبود یافته است از بابت آن خوشحال باشند، اما افراد با طرز فکر ثابت، معتقدند که قاعدتاً نبایستی پیشرفت می‌کردند. همچنین افزایش قابل توجه اضطراب را نیز گزارش کردند. در مرحله سوم آزمون، هر چه آنها

اضطراب بیشتری داشتند، عملکرد ضعیف‌تری را از خود بروز دادند (در نتیجه این وضعیت، افراد با طرز فکر ثابتی که گفته بودند پیشرفت نکرده‌اند (و در نتیجه آن اضطراب کمتری داشتند)، نسبت به افراد با طرز فکر ثابتی که گفته بودند پیشرفت داشته‌اند (و از این بابت مضطرب بودند)، عملکرد بهتری داشتند!)

بنابراین، اگر ما انتظار پیشرفت نداریم، آیا به این معنا است که در واقع ترجیح می‌دهیم پیشرفت نکنیم؟ بعید می‌دانم که اینطور باشد. همه افراد از پیشرفت استقبال می‌کنند، اما تنها برای افراد با طرز فکر ثابت، پیشرفت به همراه اضطراب حاصل می‌شود. این اضطراب به نوبه خود عملکرد آتی را تضعیف می‌کند و اعتماد به نفس را دوباره حقیقی بودن پیشرفت کاهش می‌دهد.

با نگاهی به گذشته، این مطالعات در برخی مراحل زندگی‌ام، اندکی بصیرت و بینش به من داد. برای مثال، تجربه من در زمینه بیلارد! سخاوتمندانه اقرار می‌کنم

که یک بازیکن بسیار بد در بلیارد هستم. تنها چند مرتبه در دانشگاه بازی کردم که یک منظره شرم‌آور بود. من به سرعت بازی کردم با علم بر اینکه انصافاً هرگز همکاری کافی بین دست و چشم برای خوب انجام دادن آن را نداشتم (می‌بایست به این نکته اشاره کنم که سابقه بسیار طولانی در زمینه ضعف همکاری چشم و دست دارم. زمانی که ده ساله بودم برادرم تلاش می‌کرد تا گرفتن توپ را به من آموزش دهد، اما من آن را با صورت گرفتم و دماغم شکست!)

سال‌ها پیش با یک بازیکن مشتاق بلیارد قرار داشتم که مرا متقاعد کرد یک شب در کافه محله به این بازی فرصت دیگری بدهم. قبل از شروع، او درسی مختصر به من داد که چگونه چوب بلیارد را نگه دارم، چگونه توپ‌ها را منظم کنم و به همین ترتیب ...! بازی را آغاز کردیم و اتفاقی کاملاً غیرمنتظره رخ داد. من به خوبی بازی می‌کردم. در حقیقت بدجور به شکست دانش

نزدیک شده بودم و به یاد دارم هر دو حالت وجد از پیشرفت و ترس را به طور کامل احساس کردم. آیا واقعا پیشرفت کرده بودم؟ چگونه امکان‌پذیر بود؟ من در این زمینه به هیچ وجه خوب نبودم، شاید اتفاقی بوده است.

چند روز بعد دوباره بازی کردیم و من بدون ترسی که قبلاً آن را حس می‌کردم به میز نزدیک شدم. حتی زمانی که فکر می‌کردم بسیار بد بازی می‌کنم. چه اتفاقی افتاده بود؟ هیچ نظری نداشتم و آن اضطراب سبب ایجاد اغتشاش در توانایی من در بازی شده بود. حتی نمی‌توانستم یک توپ را برای حفظ آبرویم درون حفره بیندازم. فکر کردم که می‌دانم این اتفاقی است. من قطعاً در این زمینه‌ها خوب نیستم.

فرض کنید در مورد بلیارد صحبت می‌کنم و من دریافتم که این توانایی تاثیری در تغییر زندگی ندارد. اما اگر داشت چه؟ اگر به جای نوشتن درباره توانایی‌ام در بازی بلیارد، در مورد توانایی‌ام در انجام تمرینات

ریاضی، یادگیری استفاده از برنامه‌های پیچیده کامپیوتر، خوب نوشتن، یادگیری وظایف رهبری، خلاق بودن، ریسک‌پذیری، سخنرانی بی‌مقدمه یا تبدیل شدن به یک فرد با مهارت‌های اجتماعی بیشتر می‌نوشتم چگونه؟ چه می‌شد اگر به پیشرفتم در زمینه‌ای مهم اعتقاد نداشتم؟

در بدترین حالت، اهمیتی ندارد با چه نوع فرصت‌های یادگیری مواجه می‌شوید، اگر در درون خود باور نداشته باشید که پیشرفت کردن امکان‌پذیر است، نمی‌توانید پیشرفتی ماندگار را مشاهده کنید. شما سرسختی انجام آن را ندارید. اگر پیشرفت امکان‌پذیر نیست، تلاش کردن معنا ندارد، به خصوص زمانی که راه دشوار است. اعتقاد داشتن به طرز فکر ثابت، به یک رسالت خود شکوفا تبدیل می‌شود و عدم اعتماد به نفسی که در شما به وجود می‌آورد، شما را از بین می‌برد و کارتان را خراب می‌کند.

برای موفق شدن و دریافت بیشترین پتانسیل حقیقی خود، می‌بایست عقاید خود را بررسی کنید و در صورت نیاز آنها را تغییر دهید. در واقع تغییر همواره امکان‌پذیر است و علم در این زمینه کاملاً گویا است. هیچ توانایی وجود ندارد که با تجربه نتوان آن را توسعه داد. بار دیگر که با خود فکر می‌کنید «اما انصافاً در این زمینه خوب نیستم» به یاد آورید: شما هنوز در این زمینه خوب نیستید.

تمرین کنید: سرسختی داشته باشید

۱. آیا زمینه‌هایی در کار شما وجود دارد که احساس می‌کنید در آن خوب نیستید؟ چند لحظه‌ای به آن فکر کنید. صادق باشید.

۲. اکنون، در درون خود باور دارید که می‌توانید در انجام آنها خوب شوید یا فکر می‌کنید همانگونه که بودید باقی مانده‌اید؟ اگر گزینه دوم است، عقایدتان به

شما ظلم می کنند، زیرا اشتباه است. به یاد داشته باشید پیشرفت همواره امکان پذیر است.

۳. هرگاه خود را تسلیم عقاید طرز فکر ثابت دیدید آن را به چالش بکشید! هنگامی که شما روی پیشرفت و توسعه مهارت های خود تمرکز می کنید، به طور غریزی در دنبال کردن اهداف خود مصمم تر می شوید.

۷) نیروی اراده خود را تقویت کنید

«عضله»ی خود کنترلی، مانند سایر عضلات در بدن شماست. هنگامی که تمرین نداشته باشد، هر بار ضعیف تر می شود. اما هنگامی که در راه استفاده از آن، تمرینات منظم به آن بدهید قوی و قوی تر می شود، و بهتر می تواند در رسیدن به اهدافتان به شما کمک کند.

برای ساخت قدرت اراده، آن را به یک چالشی دعوت کنید. چالشی که از شما می خواهد کاری را بر خلاف میل شخصی تان انجام دهد. دست کشیدن از میان وعده های چرب، انجام صد دراز و نشست در روز، هنگامی که قوز کردید فوراً صاف بایستید، تلاش کنید تا مهارتی

جدید کسب کنید، هنگامی که خود را در حال تسلیم شدن، دست کشیدن یا تلاش نکردن دیدید، توقف کنید. با یک فعالیت شروع کنید و برنامه‌ای برای چگونه کنار آمدن با مشکلات پیش آمده طراحی کنید («اگر هوس میان وعده کردم، یک تکه میوه تازه یا سه تکه میوه خشک خواهم خورد.») ابتدا دشوار خواهد بود اما به مرور آسان‌تر می‌شود و این هدف اصلی است. در حالی که قدرت شما رشد می‌کند، می‌توانید چالش‌های بیشتری داشته باشید و قدرت نفس خود را تمرین دهید.

بیشتر اهدافی که ما سال‌ها با آن در جدال هستیم یک نقطه اشتراک دارند: مقاومت در برابر وسوسه. تلاش برای سرکوب قدرت جاذبه «سیگار»، «دونات» یا «خرج کردن آنی تمام بودجه خود»، نیاز به قدرت اراده دارد. هنگامی که با یک گزارش خرید یا انبوهی از کاغذهای سفید روبرو هستید به قدرت خویشتن داری برای

جلوگیری از چک کردن فیسبوک (یا تلگرام)، پاسخ دادن به ایمیل‌ها یا کارت بازی کردن لازم است. و برخی، حتی برای حفظ خونسردی خود در هنگام کار، زمانی که یک همکار فقط یک مسئله را متوجه نمی‌شود یا یک زیر دست اشتباه می‌کند، قدرت اراده بیشتری لازم دارند.

ممکن است شما از افراد بسیار موفق‌تری که احتمالاً سرشار از قدرت اراده هستند انتظار داشته باشید در تسلیم نشدن بسیار موفق باشند. اما بیش از هر چیز، بیشتر از اکثر ما مستعد وسوسه شدن به نظر می‌رسند. فوراً یکی از افراد مشهور یا قدرتمند را نام ببرید که ضعفی شناخته شده در مسئله‌ای نداشته باشد. منتظر خواهم بود.

بر طبق تحقیقات به عمل آمده روی ماهیت قدرت «خود کنترلی»، داشتن قدرت اراده برای اداره کردن یک کشور با کمبود قدرت اراده در ترک سیگار یا

مقاومت کردن در برابر خوردن سیب زمینی سرخ کرده در تضاد به نظر می‌رسد. برای فهمیدن چرایی این موضوع، باید دریابید که قدرت اراده واقعا چگونه کار می‌کند.

ظرفیت خود کنترلی با عضلات بدن شما بی‌شباهت نیست. مانند ماهیچه دوسر یا سه سر بازویی، اراده نه تنها بسته به هر فرد، بلکه در هر لحظه هم می‌تواند قدرت متفاوتی داشته باشد. همانگونه که گاهی اوقات یک عضله قوی پس از یک تمرین شدید خسته و ژله مانند می‌شود، «عضله اراده» شما نیز اینگونه است.

حتی کارهای روزمره مانند تصمیم‌گیری یا تلاش برای ایجاد احساس خوب، همانگونه که می‌تواند در برابر تنش‌های شغلی و خانوادگی شما مفی باشد، می‌تواند بخشی از چشمه با ارزش «قدرت خود کنترلی» تان را مصرف کند. زمانی که شما به یکباره یا به صورت طولانی مدت چشمه خود کنترلی را مورد استفاده قرار

دهید، به سمت خشک شدن پیش می‌رود. این، دقیقاً زمانی است که دونات‌ها برنده می‌شوند.

خبر خوب این است که تخلیه قدرت اراده مسئله‌ای موقت است. به عضلات خود زمان دهید تا به حالت قبلی بازگردند و شما نیز به حالت مبارزه برخواهید گشت و آماده‌اید تا به هر دوناتی که بر سر راهتان قرار می‌گیرد «نه» بگویید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد هنگامی که استراحت کردن گزینه پیش رو نباشد، می‌توانید به سادگی و با فکر کردن درباره افرادی که خود کنترلی فراوانی دارند، عملاً سرعت بازیابی خود کنترلی خود را بالا ببرید یا هنگام کاهش ذخایر، آن را افزایش دهید (هنگامی که وسوسه می‌شوم تا به کسی سیلی بزنم، فکر کردن به متانت بی حد و حصر مادرم مرا شگفت زده می‌کند).

یا اینکه به خود یک تقویت کننده بدهید. منظورم یک نوشیدنی الکلی نیست، بلکه چیزی است که شما را در

حالتی خوب قرار می‌دهد (بار دیگر اشاره می‌کنم، یک نوشیدنی الکلی نه، ممکن است روحیه شما را افزایش دهد اما قطعاً قدرت اراده تان را افزایش نخواهد داد). زمانی که به دنبال تعمیر سریع قدرت خود کنترلی تان هستید، هر چیزی که روحیه شما را بالا می‌برد (گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان، تماشای یک فیلم بامزه، تماس گرفتن با یک دوست خوب یا مرور موفقیت‌های گذشته)، کمک می‌کند تا آن را بازیابی کنید.

نقطه اشتراک دیگر قدرت اراده و عضله (و یک خبر واقعاً عالی برای آن دسته از ما که در جدال برای کنترل کردن تمایلات خود هستیم) این است که اگر به آن تمرینات مستمر و منظم بدهیم می‌تواند به مرور زمان قوی‌تر شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که فعالیت‌های روزانه مثل ورزش کردن، پیگیری امور مالی یا هر آنچه که می‌خورید، یا حتی فقط به یاد آوردن

صاف نشستن هر بار که به آن فکر می‌کنید، می‌تواند ظرفیت خویشتن داری شما را افزایش دهد. برای مثال در یک مطالعه، افرادی که عضویت رایگان باشگاه دریافت کرده بودند و در یک برنامه ورزشی روزانه به مدت دو ماه قرار گرفته بودند، نه تنها از نظر فیزیکی سالم‌تر شده بودند بلکه کمتر سیگار می‌کشیدند، کمتر الکل می‌نوشیدند و غذاهای مضر کمتری می‌خوردند. آنها بهتر می‌توانستند وسوسه‌های خود را کنترل کنند و به احتمال زیاد کمتر بدون فکر پول خرج می‌کردند. آنها ظرف‌های کثیف خود را در ظرفشویی رها نمی‌کردند، کارها را به بعد موکول نمی‌کردند و قرار ملاقات‌های کمتری را از دست می‌دادند. در حقیقت تمام جنبه زندگی آنها که به قدرت اراده نیاز داشت به صورت خارق‌العاده‌ای بهبود پیدا کرده بود.

بنابراین اگر می‌خواهید قدرت اراده بیشتری بسازید، با انتخاب یک فعالیت که با زندگی و اهداف شما سازگار

است شروع کنید (یا از یکی از آنها که سازگار نیست اجتناب کنید)، هر آنچه که شما را به نادیده گرفتن تمایلات یا آرزو کردن دوباره و دوباره ترغیب می‌کند، و این فعالیت را در روال روزانه خود اضافه کنید. نمونه‌های تحقیقات قبلی دست کشیدن از شیرینی مورد علاقه، صرف نظر کردن از بد دهنی، استفاده از دست غیر تخصصی خود برای بازکردن در و مسواک زدن و خودداری کردن از به کار بردن جمله‌هایی که با «من» شروع می‌شوند را شامل می‌شوند. اما شما می‌توانید هر چیزی را برای تمرین دادن قدرت اراده خود انتخاب کنید، چیزی که برایتان یک چالش به همراه داشته باشد؛ کاری را انجام دهید که ترجیح می‌دهید انجامش ندهید! بسته به عادات خود، «هر روز صبح تخت خود را مرتب کردن» یا «محدود کردن زمان استفاده از فیسبوک» می‌تواند نقطه شروع خوبی باشد. ابتدا دشوار خواهد بود اما اگر به آن بچسبید به مرور

زمان آسان‌تر می‌شود زیرا ظرفیت خود کنترلی شما افزایش پیدا خواهد کرد.

(*) در این زمینه، کتاب «قدرت عادت؛ چرایی کارهایی که انجام می‌دهیم در زندگی و کسب‌وکار» از چارلز داهیگ می‌تواند بسیار مفید باشد. این کتاب توسط نشر نوین به فارسی منتشر شده است.)

تمرین کنید: نیروی خود کنترلی تان را تقویت کنید

۱. قدرت اراده با مصرف شدن تهی می‌شود. هنگامی که مخزن خالی می‌شود، قبل از دست و پنجه نرم کردن با یک چالش جدید خود کنترلی، به خود استراحت بدهید.

۲. شما می‌توانید با انجام کارهایی که روحیه‌تان را افزایش می‌دهد مثل پاداش دادن به خود برای یک

رفتار خوب یا تنها فکر کردن به فردی که می‌دانید خود
کنترلی فراوانی دارد، سرعت بازیابی‌تان را افزایش
دهید.

۳. نیرو خود کنترلی شما با تمرینات منظم پرورش
می‌باشد. پیش از انتخاب یک هدف که قدرت اراده
فراوانی لازم دارد (به عنوان مثال ترک سیگار، تغییر
اساسی رژیم غذایی)، با تقویت نیروی خود به وسیله
تمرینات منظم و با شدت کمتر، شروع کنید.
چالش‌های خود کنترلی کمی در برنامه روزانه خود
اضافه کنید (به عنوان مثال تخت خود را مرتب کنید،
صاف بشینید، به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید)
و از آنجا شروع به ساختن نیروی خود کنترلی‌تان کنید.

۸) بازیچه سرنوشت نشوید

اهمیتی ندارد که نیروی اراده شما به چه میزان قدرتمند شده، مهم این است که همواره به این حقیقت که این نیرو محدود است احترام بگذارید. اگر بار سنگینی بر دوش آن بگذارید، به طور موقت از پا خواهد افتاد. اگر می‌توانید سعی نکنید دو هدف را به طور همزمان به چالش بکشید (مانند ترک سیگار و رژیم گرفتن به طور همزمان). و با اجتناب از مسیرهای مخرب، آسان‌تر به هدف برسید. برخی افراد بیش از حد نسبت به توانایی خود در مقاومت در برابر وسوسه اطمینان دارند و در نتیجه خود را در شرایطی قرار می‌دهند که مملو از وسوسه است. افراد موفق می‌دانند

که نباید رسیدن به یک هدف را از آنچه که هست سخت‌تر کرد.

مقاومت در برابر وسوسه، کلید بخشی از موفقیت در راه رسیدن به اهداف است. کاری که قصد داریم انجام دهیم، معمولاً با آنچه که برای دستیابی به هدف و آمال شخصی نیاز به انجام آن داریم در تضاد فراوان است. ممکن است کمی در مغایرت به نظر برسد اما اگر برای مقاومت در برابر وسوسه جدی و مصمم هستید، اولین کاری که می‌بایست انجام دهید؛ حتی قبل از شروع به ساختن نیروی اراده خود، پذیرفتن این حقیقت است که نیروی اراده محدود است. نیروی اراده حتی اگر تمرینات منظم بیشتری در راستای آن انجام دهید همواره محدود خواهد بود (به یاد داشته باشید اهمیتی ندارد که یک عضله چه مقدار بزرگ باشد، آن هم می‌تواند خسته شود).

مشکل اینجاست که اکثر ما فکر می‌کنیم نیرو اراده‌مان بیشتر از آنچه استفاده می‌کنیم است. در نتیجه خود را در مسیر اشتباه و مخرب قرار می‌دهیم و در معرض وسوسه‌هایی قرار می‌گیریم که گمان می‌کنیم قادریم از پس آنها بر آییم. برای مثال، در یک مطالعه پیرامون ترک سیگار، شرکت کنندگان که به مدت سه هفته سیگار نکشیده بودند (و به خاطر آن از وضعیت فیزیکی مناسب خارج شده بودند) پرسیده شد چه مقدار درباره نکشیدن سیگار در آینده مطمئن هستید. همچنین درباره برنامه‌ریزی کردن یا نکردن برای سرکوب وسوسه نیز از آنها پرسیده شد، موقعیت‌هایی (مانند بیرون رفتن با دوستان سیگاری) که ممکن است انگیزه آنها برای سیگار کشیدن را افزایش دهد. نتایج نشان داد اطمینان اکثر افرادی که سابقاً سیگار می‌کشیدند درباره توانایی‌شان در سرکوب وسوسه به احتمال زیاد به دست سرنوشت باز می‌گردد. چند ماه بعد افراد سیگاری که وسوسه را سرکوب کرده بودند کمتر دچار لغزش شده

بودند در حالی که افرادی که قدرت اراده خود را دست بالا گرفته بودند، به عادات قدیمی خود بازگشتند.

حتی اگر شما ذخایر بزرگی از قدرت اراده را در خود ساخته‌اید، برای حفظ عزم خود در پایان یک روز کاری طولانی، مقدار کافی اراده برای از کوره در رفتن کنار نگذاشته‌اید (این پایه و اساس آن است که چرا ساعات خوشی وجود دارد.) خود را گول نزنید، به خصوص در طول زمان‌های پر استرس، شما کار دشواری برای باقی ماندن در مسیر پیش رو خواهید داشت. به همین خاطر این مسئله بسیار مهمی است که زمانی که شما به شدت احساس پوچی و آسیب‌پذیری می‌کنید و برنامه شرطی برای دور از مسیر مخرب دارید، کمی فکر کنید، آماده برنامه جایگزین، حواس‌پرتی یا یک میان‌وعده کم‌کالری (هر کدام که اتفاق افتاد)، باشید.

همچنین به خودتان یک لطف کنید و اگر می‌توانید سعی نکنید از پس دو هدف که هر دو به میزان زیادی

خود کنترلی نیاز دارد به طور همزمان بر آید. این مسئله واقعا مشکل ساز است. برای مثال، مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در حال رژیم گرفتن اقدام به ترک سیگار می‌کنند، به جای جلوگیری از افزایش وزن که غالباً با ترک سیگار همراه است، نسبت به آنهایی که هر بار با یکی از آنها دست و پنجه نرم می‌کنند، به احتمال زیاد در هر دو شکست می‌خورند.

در نهایت به یاد داشت باشید پرهیز از انجام همه کارها با هم نسبت به کم کم تسلیم شدن در برابر آنها و سپس توقف آن، بسیار آسان‌تر است. و شما جهت پایان دادن به یک رفتار طولانی مدت به خود کنترلی بسیاری نیاز دارید. اگر سعی دارید وزن کم کنید، بهتر است از تمام کاسه سیب زمینی سرخ کرده صرف نظر کنید. این شعار را به خاطر بسپارید «شرط می‌بندم نمی‌توانی یک عدد هم بخوری».

تمرین کنید: پیش از شروع، توقف کنید

۱. اگر عادت بدی دارید و سعی دارید آن را پس بزنید یا تمایلی که سعی دارید از آن خودداری کنید، به زمان‌ها و موقعیت‌هایی فکر کنید که در آن در برابر وسوسه آسیب‌پذیرتر هستید و اگر امکان دارد از آنها دوری کنید.

۲. هربار با یکی از چالش‌های قدرت اراده مقابله کنید (اگر مردم هر سال فقط بر روی یک هدف تمرکز کنند، موفق‌تر خواهند بود).

۳. از فکر کردن به داشتن فقط «یک عدد» یا «اندکی بیشتر» از چیزی که واقعا از آن لذت می‌برید ولی نباید داشته باشید خودداری کنید. رد کردن کامل آن آسان‌تر است.

۹) بر روی کاری که خواهید کرد تمرکز کنید، نه کاری که نمی‌کنید

آیا می‌خواهید با موفقیت ترقی کنید، سیگار را ترک کنید یا بر روی رفتار خود سرپوش بگذارید؟ بنابراین طرحی بریزید که چگونه می‌خواهید رفتارهای سازنده و مفید را جایگزین رفتارهای معکوس آن کنید. اکثر مواقع، افراد تمام تلاش خود را بر روی آنچه می‌خواهند انجام ندهند متمرکز می‌کنند و موفق نمی‌شوند به چگونگی پر کردن جاهای خالی رسیدگی کنند. تحقیقات بر روی سرکوب افکار (مانند «به خرس‌های سفید فکر نکن!») نشان می‌دهد تلاش برای دوری از یک فکر حتی بیشتر از قبل آن را در ذهن فعال می‌کند.

همین مطلب درباره رفتار نیز صدق می‌کند. با سعی و تلاش برای انجام ندادن یک کار، انگیزه انجام آن به جای کاسته شدن قوی‌تر می‌شود. اگر قصد تغییر مسیر دارید، از خود بپرسید ترجیح می‌دهید چه کاری انجام دهید؟ برای مثال، اگر سعی می‌کنید رفتارتان را بیشتر کنترل کنید و از کوره در نروید، باید طرحی این چنین بریزید «اگر احساس کردم در حال عصبانی شدن هستم، آنگاه سه نفس عمیق خواهم کشید تا آرام شوم.» با استفاده از نفس عمیق کشیدن به جای تسلیم شدن در برابر عصبانیت‌تان، تمایلات مخرب موفقیت شما به مرور زمان تخریب خواهد شد تا کاملاً از بین بروند^۱.

^۱ بر اساس کتاب «قدرت عادت» چارلز داهیگ، عاداتها قابل ترک کردن نیستند و ما فقط میتوانیم آنها را تغییر دهیم. مثلاً باید عادت سیگار کشیدن را با عادت دیگر جایگزین کرد، نمیتوان صرفاً آن را ترک کرد! - نشر نوین.

یک مرتبه که شما تصمیم می‌گیرید برنامه شرطی (اگر - آنگاه) را برای کمک به خود در رسیدن به هدف پیاده کنید، به عنوان دومین قدم نیاز دارید تا مسیر دقیق آن را شناسایی و درک کنید. بر طبق جدیدترین تحقیقات، شما می‌بایست در رابطه با روش چیدمان برنامه خود بسیار دقیق باشید زیرا بخش اعظمی از برنامه شرطی می‌تواند معکوس باشد و این اجازه را به شما بدهد تا هر آنچه که در مرحله اول سعی دارید از انجام آن پرهیز کنید را بیشتر انجام دهید.

محققین دانشگاه اوترخت در هلند سه نوع برنامه شرطی را بررسی کرده‌اند. برنامه **جایگزینی** مانند نام خود عمل می‌کند، جایگزین کردن یک رفتار مثبت به جای منفی. اگر تمایل دارید تا بلافاصله به هر موقعیت پیش روی خود «بله» بگویید و سر از مسیری درآورید که گزینه‌های فراوانی پیش رو دارد، می‌بایست یک برنامه شرطی جایگزین مانند «اگر پروژه جدید به من

پیشنهاد شد، قبل از پاسخ دادن حداقل بیست و چهار ساعت روی آن فکر می‌کنم» اجرا کنید. «بیست و چهار ساعت روی آن فکر کردن» یک رفتار جایگزین است، یک پاسخ انطباقی، طراحی شده برای جایگزین کردن هر آنچه معمولاً با انجام آن به دردر می‌افتید.

برنامه رد کرد شرطی بر روی سرکوب کردن احساسات نامطلوب تمرکز دارد، مانند سوء مصرف، اعمال خشونت یا عدم اعتماد به نفس. («اگر به سیگار کشیدن تمایل پیدا کردم، آن وقت آن را رد خواهم کرد»). در این زمینه، شما به سادگی و به منظور کاهش تاثیر آن‌ها، برنامه‌ریزی می‌کنید تا به تمایلات و افکار نامطلوب عمل نکنید و به آنها گوش ندهید.

در نهایت، **برنامه نفی شرطی** شامل توضیح فعالیت‌هایی است که قصد ندارید در آینده آنها را انجام دهید. اگر رفتاری وجود دارد که می‌خواهید از آن اجتناب کنید به وسیله این برنامه‌ها، طرحی می‌ریزید

که آن را انجام ندهید («اگر در مرکز خرید بودم، آنگاه چیزی نمی‌خرم»). این در واقع سر راست‌ترین و مستقیم‌ترین شیوه نشان دادن تمایلات منفی است و احتمالاً یکی از معمول‌ترین کارهایی است که در نهایت به آن می‌پردازیم.

هر سه نوع برنامه شرطی که مورد آزمایش قرار گرفت با نتایج غافلگیر کننده و ثابتی همراه بود. محققین دریافتند که برنامه‌های نفی شرطی در مقایسه با سایر برنامه‌ها به مراتب تاثیر کمتری ندارند اما گاهی اوقات تاثیرات معکوسی حاصل می‌شد و افراد را به سوی رفتارهای ممنوع، بیشتر از قبل هدایت می‌کرد.

درست مانند تحقیق بر روی سرکوب افکار (مثل «به خرس‌های سفید فکر نکن!») که نشان داد نظارت مداوم یک اندیشه آن را در ذهن فعال‌تر می‌کند، برنامه نفی شرطی نیز بر روی رفتارهای سرکوب شده تمرکز می‌کند. از قضا با برنامه‌ریزی ساده برای شرکت نکردن

در فعالیت‌های عجولانه، تمایل به انجام آن به جای شکست خوردن قوی تر می‌شود. بنابراین یک برنامه مانند «اگر به مرکز خرید بروم آنگاه هیچ چیز نمی‌خرم» ممکن است در نهایت هزینه کمی برای شما داشته باشد.

به یاد داشته باشید هنگامی که در حال رسیدن به اهدافتان هستید، به جای تمرکز بر روی رفتارهای ناهنجار خود، برای پی بردن به اینکه چگونه گزینه‌های بهتری را جایگزین رفتارهایی کنید که باعث تخریب موفقیت شما می‌شوند، نیاز به برنامه‌ریزی دارید. بخش مهم برنامه شرطی این است که چه کاری می‌خواهید انجام دهید، نه چه کاری انجام نمی‌دهید.

تمرین کنید: بر روی کاری که می‌خواهید انجام دهید تمرکز کنید

۱. بسیاری از اهداف باید با انجام ندادن برخی کارها میسر شود: پرخوری نکردن، پرکار نبودن، تا دیر وقت بیدار نماندن، خیلی تدافعی نبودن. اما اینگونه فکر کردن درباره یک هدف قطعاً می‌تواند تمایلات خود تخریب ما را به جای تضعیف، قوی‌تر کند. هدف متوقف شده را از نو شروع کنید: تصمیم بگیرید در عوض چه کاری می‌خواهید انجام دهید.

۲. یک مرتبه که تصمیم گرفتید یک رفتار خوب را جایگزین یک رفتار نامطلوب کنید، یک برنامه شرطی بریزید: اگر احساس کردم می‌خواهم _____ انجام دهم، آنگاه به جای آن _____ را انجام خواهم داد.

۹ کاری که افراد موفق، به شکلی متفاوت انجام می دهند

جمع بندی

اکثر ما افراد در اوج را می بینیم؛ کاپیتان های صنعت، صاحبان قدرت سیاسی، سیاست گذاران هنر، فیلم و موسیقی؛ و موفقیت آنها را با به کار بردن کلماتی چون «نبوغ»، «توانایی» و «استعداد» توصیف می کنیم. اگر ما دریابیم که نبوغ، توانایی و استعداد چگونه کار می کند بسیار عالی می شود. موفق بودن، برنده شدن در بخت آزمایی ژنتیکی نیست؛ بلکه درباره رسیدن به اهداف است؛ درباره انجام انتخاب های هوشمندانه، به کارگیری راهکارهای مناسب و عمل کردن به آنها است. مطالعات مکرر نشان داد که معیارهای توانایی به اصطلاح «ذاتی»، مانند ضریب هوشی، به طور حیرت انگیزی، تاثیر بسیار ناچیزی در پیش بینی موفقیت افراد دارد. از سوی دیگر معیارهای استفاده از راهکارهای

تاثیرگذار و ماندگار، به ما می‌گوید چه کسی به احتمال زیاد به جایگاه بالاتری می‌رسد.

افراد موفق اهداف بسیار خاصی را کنار می‌گذارند و موقعیت‌ها را برای انجام دادن آن‌ها تصاحب می‌کنند (با استفاده از راهکارهایی مانند برنامه‌ریزی شرطی). آن‌ها همواره می‌دانند تا کجا باید پیش بروند و بر روی آنچه هنوز لازم به انجام است تمرکز می‌کنند. باور دارند که موفق خواهند شد، اما این حقیقت را می‌پذیرند که موفقیت به آسانی حاصل نمی‌شود. آن‌ها به یاد دارند موضوع پیشرفت، به جای انجام کامل هر کاری، بی‌حد و مرز است. معتقدند با تلاش‌هایی که آن‌ها را در رویارویی با موانع و چالش‌ها مقاوم می‌سازد، می‌توانند توانایی‌های خود را افزایش دهند. آن‌ها از طریق تمرینات مکرر، برنامه‌ریزی برای فائق آمدن بر زمانی که کم اراده شده‌اند و تلاش برای قرار نگرفتن در موقعیت‌هایی که سرشار از وسوسه است، قدرت اراده

۹ کاری که افراد موفق، به شکلی متفاوت انجام می دهند

خود را می سازند. آن ها به جای آنچه نمی خواهد انجام دهند بر روی آنچه می خواهند انجام دهند متمرکز هستند.

و نیز کاری وجود ندارد که آن ها انجام دهند و شما نتوانید انجام دهید.

قدردانی

من از گروه فوق‌العاده انتشارات کسب‌وکار هاروارد نهایت تشکر را دارم؛ به ویژه از تیم سالیوان، کسی که به کتاب من ایمان داشت و یک واحد خوب را ایجاد کرد، و سارا گرین که به من کمک کرد تا عملاً آن را بنویسم. همچنین از ویتنی جانسون که درهای مجله کسب‌وکار هاروارد را به روی من گشود و از وکیل و دوست خوبم گیلز اندرسون که در شکوفایی آن به من کمک کرد و بسیاری دیگر، تشکر فراوان دارم.

درباره نویسنده

دکتر هیدی گرنت هالورسن، یک روانشناس اجتماعی، سخنران و نویسنده کتاب **موفقیت: چگونه به اهداف خود دست یابیم** (انتشارت هادسون استریت، ۲۰۱۱) است و همچنین دستیار مدیر مرکز علوم انگیزشی دانشکده کسب‌وکار کلمبیا، عضو هیئت مشورتی چند شرکت و متخصص وبلاگ نویسی در زمینه انگیزه و رهبری در مجله کسب‌وکار هاروارد، هافینگتون پست، مجله فوربز، فست کمپانی و روانشناسی روز می‌باشد. کتاب اصلی او «نه کاری که افراد موفق به شکلی متفاوت انجام می‌دهند» در بایگانی مجله کسب‌وکار هاروارد به عنوان بی‌نظیرترین پست در تاریخ وب سایت ثبت شده است. گرنت هالورسون پیشنهاد داد تا

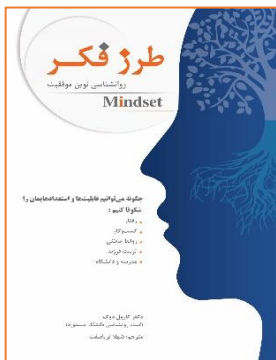
۹ کاری که افراد موفق، به شکلی متفاوت انجام می‌دهند

شرکتهای بزرگ بر روی موضوعات انگیزه، ترغیب و
بازاریابی بیشتر تمرکز کنند.

مطالعه بیشتر...

طرز فکر؛ روانشناسی نوین موفقیت

کارول دوک، استاد
مشهور روانشناسی
دانشگاه استنفورد، در
نتیجه ده‌ها سال تحقیق
و بررسی خود در زمینه
دستاوردها و موفقیت، به
ایده‌ای پیش‌گامانه دست
یافته است: «قدرت طرز



فکر و نگرش ما». او توضیح می‌دهد که چرا موفقیت تنها
مرهون قابلیت‌ها و استعدادمان نیست، بلکه نحوه نگرش‌مان
به آنها نیز بسیار حایز اهمیت است...

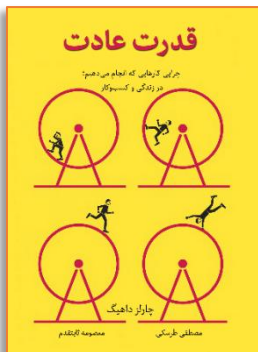
افتخارات:

- ✓ پرفروش‌ترین کتاب آمازون در زمینه روانشناسی کاربردی
- ✓ شماره یک پرفروش‌ترین‌های لیست نیویورک تایمز

[لینک](#)

قدرت عادت؛ چرایی کارهایی که انجام می‌دهیم...

کتاب، با نثری روایت‌گونه از زندگی افراد، به نحوه شکل‌گیری عادت‌ها، موارد تاثیرگذار بر آن و اصول تغییر آنها می‌پردازد. کتاب در سه بخش کلی عادت‌های اشخاص، عادت‌های سازمان‌ها و



عادت‌های جوامع، به ارائه آخرین دستاوردهای علمی و اجتماعی می‌پردازد.

افتخارات:

- ✓ بیش از ۱۰۰ هفته در لیست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز
- ✓ معرفی کتاب در لیست تاثیرگذارترین کتاب‌ها برای مدیران، توسط دانشگاه هاروارد

[لینک](#)

سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار (۲۰۱۶)

آنجلا داکورث (از
پیشروان روانشناسی
موفقیت)، در این کتاب به
همه کسانی که به دنبال
موفقیت هستند - شامل
والدین، معلمان،
ورزشکاران و مدیران و ...
- نشان می‌دهد که راز



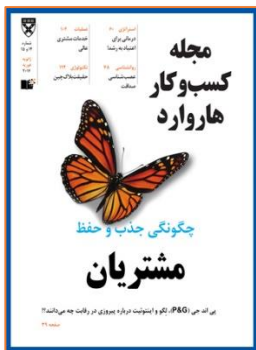
موفقیت به اندازه‌ای که به اشتیاق و پشتکار بستگی دارد، به
استعداد وابسته نیست. او این مفهوم را «سرسختی» نامیده
است.

- ✓ پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز
- ✓ کتاب پرفروش سایت آمازون در زمینه‌های موفقیت،
روانشناسی کاربردی و شخصیت
- ✓ جزو بهترین کتاب‌های ۲۰۱۶

[لینک](#)

مجله کسب و کار هاروارد

مجله کسب و کار هاروارد
از معتبرترین و بروزترین
نشریات حوزه مدیریت و
کسب و کار است که توسط
دانشکده کسب و کار
هاروارد بصورت ماهنامه و
دوماهنامه منتشر می شود.



نشر نوین با افتخار، این

مجله ارزشمند را ترجمه و به فارسی عرضه می کند. برای
دانلود و مطالعه رایگان آرشیو کامل این مجله و نیز چند
کتاب رایگان دیگر، اپلیکیشن **مجله هاروارد** را دانلود
نمایید. همچنین می توانید اشتراک نسخه کاغذی آن را
خریداری کنید:

[اطلاعات بیشتر و دانلود](#)