**همین الآن، عمل کنید!**

پدید آورنده : مترجم: نازنین مهرپناه ، صفحه 46

|  |
| --- |
| در این شماره، با یک سایت جدید، از زبان شخصی به نام جو ریسینی»، آشنا می شویم:  www.eHappyLife. Com، یک وب سایت غیر تجاری است که هیچ محصولی نمی فروشد، هیچ تبلیغاتی ندارد و متعهّد است که به بینندگان کمک کند تا دقیقاً در زندگی خود به جایی که می خواهند، برسند.  مأموریت ما به اشتراک گذاشتن دانش، تجارب و منابع با افراد، جهت تلاش برای ارتقای آسایش، اعتماد به نفس و شادی همگانی است.  **شادمانی چیست؟**  ما بر این باوریم که شادمانی، خواسته ای نیست که بخواهیم آن را به زمان بعد موکول کنیم و همواره منتظر باشیم تا آن را تجربه کنیم. فعّالیت های شادی آفرین باید در سفر و حرکت هر روزه شما در مسیر زندگی، گنجانده شوند. این امر نیز تنها زمانی اتّفاق می افتد که شما به خوبی برنامه ریزی نمایید، تصمیمات درستی بگیرید و هر روز با تعادل و هماهنگی زندگی کنید. یادگیری از تجربه های دیگران، به شما کمک می کند تا نقشه های خود را برای زندگی طرّاحی کنید و آنها را به اجرا درآورید. شما با یک برنامه ریزی صحیح، بهتر می توانید وقت و سرنوشت خود را تحت کنترل داشته باشید. شما فلسفه ای بی نقص خواهید ساخت و ارزش های ناب را به کار می گیرید تا بتوانید روزهای خود را از میان توفان ها و رنگین کمان های زندگی هدایت کنید.  **ایا دقیقاً به جایی که می خواستید، رسیده اید؟**  این سؤال برای من از اهمّیت زیادی برخوردار است؛ زیرا بخش دوم زندگی خود را بر پایه کمک به دیگران بنا نهاده ام: آنها را درست به جایی ببر که می خواهند». من آن قدر خوش شانس بوده ام که توانسته ام پس از انجام دادن کار پُرمشغله خود در دنیای تجارت، گامی به عقب بردارم و در کلاس بشریت، یک دانش آموز حقیقی باشم. بدین دلیل، نام وب سایت من eHappyLife (زندگی شاد در دنیای مجازی)» است تا بتوانم از طریق آن، شرح دهم که از نظر من، آرزوی اصلی بشر ـ که همانا داشتن روزی شادتر از دیروز است ـ چیست.  من از طریق این سایت، با دیگر اعضا و ملاقات کنندگان سایت از سراسر جهان، در تماس هستم. بعضی از آنها افرادی هستند که از دهه 1990م، نقطه نظرات شخصی مرا می خوانند و با من روابط تجاری گسترده ای دارند. دیگران نیز افراد غریبه ای هستند که من هرگز آنها را ندیده ام؛ امّا همه کسانی که به سایت مراجعه می کنند، به دنبال روش ها، سیستم ها و الهاماتی برای داشتن یک زندگی پُربارتر هستند.  من فهمیده ام تنها تعداد کمی از افراد، حقیقتاً بر روی لحظات گران قدر زندگی خود، سرمایه گذاری نموده و ارزیابی کرده اند که در کجای زندگی قرار دارند و پس از آن، دقیقاً برنامه ریزی کرده اند که به کجا می خواهند بروند».  به دلیل عدم وجود برنامه ریزی شخصی، بیشتر افراد، مقصد مشخّصی ندارند و تنها تصمیم گرفته اند که سخت کار کنند و در قلمرو خود گردش نمایند. این امر، خیلی ناراحت کننده است که افراد جوان، تازه در میان سالی برای ایجاد یک برنامه شخصی، تلاش می کنند؛ امّا بدتر از آن، این است که اشخاص پنجاه ـ شصت ساله می فهمند که زندگی و عمرشان به سرعت گذشته است و حال به جای این که پایانی الهام بخش داشته باشند، ناامید هستند.  اگر به این گروه، تعلّق دارید، بهترین زمان برای ایجاد تغییر، همین الآن است. مهم نیست که چند سالتان است، فقط به چیزی که برایتان هیجان آور است، فکر کنید و به دنبال آن بروید. نگران این مسئله نباشید که ایا واقع بین هستید یا خیر! تا زمانی که به کسی ضرری نزده اید و یا علیه دیگران یا دارایی آنها اعمال قدرت نکرده اید، واقع بین هستید.  بیشتر مواقع، افراد، خود را ارزان می فروشند. آنان تصوّر می کنند که بیش از اندازه جوان، پیر یا بی تجربه هستند و یا این که به اندازه کافی، خوب نیستند. به همین دلیل، همواره تمایل دارند با کسانی دوست شوند که با خوش حالی، این رفتار آنها را تایید می کنند و سبب دل سردی آنان می شوند.  ایا این مسئله، مایوس کننده نیست که بعداً در زندگی بفهمید اگر تنها خود را باور داشتید، می توانستید کاری بکنید؟ و یا این که خود را باور داشته اید، امّا تصمیم گرفته اید که تسلیم شوید؛ زیرا کس دیگری شما را دل سرد کرده است؟ ایا این امر، خود، دل سردکننده تر نیست؟  این، به شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید کاری را انجام دهید و سپس آن را به پایان برسانید. مقاومت، چه از طرف شما و چه از جانب دیگران، بخشی از چالش زندگی است؛ امّا در نهایت باید سماجت کنید؛ چرا که باید تاریکی، به روشنایی و افسانه، به حقیقت بینجامد. کار شما این است که پافشاری کنید و به بادهای مخالف، تن در ندهید.  بادهای مخالف، شامل هر نوع ترسی می شود: ترس از شکست، تردید، گفته های دیگران مبنی بر این که شما آن قدر احمق هستید که حتّی نباید به فکر رؤیاهای خود باشید و دودلی های بیشتر؛ امّا شما نباید تسلیم شوید، به پیش روید. اگر به زمین بخورید، مورد حمایت قرار خواهید گرفت.  همان طور که دوروتئا نوشته است، جسورانه عمل کنید و خواهید دید که نیروهای نامرئی، به کمک شما می ایند. به عبارت دیگر، جسارت شما باعث می شود که دیگران به شما کمک کنند. افراد درستکار، سر موقع حاضر خواهند شد و شما نیز در همان زمان در همان جا خواهید بود. این، شبیه یک معجزه است.  این سناریو، بارها و بارها در تاریخ بشر اتّفاق افتاده است و متأسّفانه، سناریوی تسلیم شدن، بیش از آن تکرار شده است. شما جزو کدام دسته خواهید بود؟  در سایت eHappyLife» درس های الهام بخش و نمونه های فردی زیادی وجود دارد که برای رسیدن به آنها هزاران ساعتْ وقت لازم است. پیغام اصلی تمامی نمونه های موجود، طی این سال ها هیچ گونه تغییری نکرده است. پیام، همواره این بوده است که همین الآن عمل کنید تا بتوانید فردا و اینده احتمالی خود را بسازید. دقیقاً می خواهید کجا باشید؟  **شما موفّقیت را چگونه تعریف می کنید؟**  شما فرد موفّقی هستید!». این عبارت را به ده نفر بگویید و ببینید چه جوابی می شنوید. احتمالاً بیشتر آنها با شما مخالف اند؛ امّا با این وجود، این حقیقت دارد که همه ما موفّق هستیم.  اگر این مقاله را تا به آخر بخوانید، آشکارا مشخّص می شود که خواندن را می دانید: تبریک می گویم! از جهاتی، شما در زندگی خود آدم موفّقی هستید؛ زیرا چگونه خواندن را آموخته اید. اگر می دانید چه طور رانندگی کنید، در آموختن آن نیز فرد موفّقی بوده اید. ایا می توانید بند کفش خود را گره بزنید، دوچرخه سواری کنید، لبه لباس خود را بدوزید یا طناب بازی کنید؟ اگر چنین است، پس به نظر می رسد که شما از آنچه فکر می کنید، موفّق تر هستید.  اگر یک شخص، فهرستی از چیزهایی را که شما از اوّلین روز تولید خود تا به حال، در انجام دادن آنها موفّق بوده اید به شما نشان بدهد، کاملاً گیج می شوید. پس چرا بیشتر مردم، وقتی به آنها می گویید: شما فرد موفّقی هستید»، با آن مخالفت می کنند؟  بسیار خوب! بیشتر افراد، به اشتباه، موفّقیت را وابسته به پول می دانند. بدین گونه که شما هر چه قدر پول بیشتری داشته باشید، موفّق تر هستید و برعکس؛ امّا ایا این درست است؟ پول بیشتر، برابر با موفّقیت است؟ پاسخ روشن است: خیر!  شخصی که پول زیادی دارد، ثروتمند تر است؛ امّا لازمه آن، موفّق تر بودن او نیست. کسب ثروت، شاید تنها یکی از مواردی باشد که شما در آن موفّق بوده اید. اگر شخصی از راه اخلاقی و قانونی، ثروتی به دست آورد، بدین معناست که توانسته است چیزی را به مشتریان عرضه کند که تقاضای بالایی داشته است. در نتیجه، او ثروتمند شده است.  ایا این امر، به معنای موفّقیت همه جانبه است؟ خیر، چنین نیست؛ بلکه تنها یکی از جوانب موفّقیت است و چیز بسیار قابل تقدیری است؛ امّا اغلب مردم، گرایش دارند که از این پدیده، به عنوان تنها تعریف برای موفّقیت استفاده کنند.  واقعیت، این است که تنها درصد کمی از مردم، ثروتمند هستند. افراد زیادی هستند که هیچ گاه امیدی به ثروتمند شدن ندارند. ایا آنها موفّق نیستند؟ به هیچ وجه چنین نیست!  من به عنوان مشترک سی مجله، این شانس را داشته ام که بخش گسترده ای از علوم، عقاید و ایده های مختلف را هر ماه بخوانم و مرور کنم. از آن جا که مأموریت وب سایت ما افزایش موفّقیت و شادمانی شماست، به نظر من، کار جالب توجّه این است که بعضی از عقاید افراد بسیار موفّق و مفهوم موفّقیت از نظر آنان را نادیده بگیریم. آنچه مهم است، تلاش شما برای ارتقای مفهوم شخصی تان در مورد گسترش ارزش هایتان است؛ چیزی که به شما کمک می کند تا در زندگی روزمره، تصمیمات مهمّی بگیرید.  **معنای موفّقیت**  • به گونه ای از زندگی و کار خود لذّت ببرید که نگران موفّقیت یا عدم موفّقیت خود نباشید.  • از دنبال کردن اهداف خود احساس غرور کنید. برای این سفر و حرکت [در مسیر زندگی و رسیدن به اهداف] جشن بگیرید و زندگی دیگران را ارزشمندتر سازید.  • به اهدافی فراتر از حد انتظار خود برسید.  • بین رضایت شخصی و حرفه ای خود تعادل برقرار سازید. این امر، به معنای پذیرش چالش ها، مسئولیت پذیری و نیل به هدف است.  • در زندگی خانوادگی و زندگی معنوی و کاری خود، به هماهنگی برسید.  • روش زندگی تان به گونه ای باشد که احساس تکامل بکنید.  • در مورد پشتکار و تمرکز نیز ضربه زدن جوجه برای بیرون آمدن از تخم را به یاد آورید؛ چرا که موفّقیت این است.  یکی از بهترین چیزهایی که می توانید برای اعتماد به نفس خود انجام دهید، این است که مفهوم ثروت را از موفّقیت جدا سازید؛ چرا که ثروت، تنها یکی از زوایای موفّقیت است. اگر شما خواهان ثروت هستید، پس نهایت سعی خود را بکنید که در آن موفّق باشید. اگر به دنبال ثروت نیستید، بنا بر این، می توانید در موارد دیگر، موفّق باشید. تبریک می گویم!  **ترس از شکست**  همه ما ترس هایی داریم. حتّی کسانی در بین ما هستند که قوی ترین اراده ها را دارند و یا از نظر فیزیکی و روحی، بسیار قوی هستند و در عین حال، ترس از شکست را تجربه کرده اند. ترس از ناشناخته ها همان قدر طبیعی است که مسواک زدن در صبح. احتمالاً همه ما به یاد می آوریم که صدها بار در طول زندگی ترسیده ایم؛ ولی ایا ترس از شکست باید ما را از انجام دادن آنچه فکر می کنیم درست است، بازدارد؟  زمانی که معده تان از ترس ناشی از شکست منقبض می شود، این عبارت را به یاد داشته باشید: در طول تاریخ بشر، موفّق ترین افراد کسانی بوده اند که بیشترین شکست ها را در روی این سیاره تجربه کرده اند». این، مؤثّرترین عبارت است. من پس از مطالعه بیوگرافی اشخاص موفّق در طول تاریخ، به این جمله رسیده ام. به عنوان مثال، اگر توماس ادیسون پیش از آن که لامپ را اختراع کند، ده هزار بار شکست نمی خورد، ایا امروز ما لامپ داشتیم؟ ایا می توانید حدس بزنید پیش از آن که برادران رایت، هواپیما را اختراع کنند، چند بار هواپیماهایشان سقوط کرده و نابود شده است؟  تجربه ترس از شکست، اشکال ندارد؛ امّا اگر این ترس، شما را از پیش رفتن و فعّالیت کردن در جهت اهدافتان بازدارد، صحیح نیست. اگر به تنبلی و بیهودگی، سر تعظیم فرو آورید، هرگز پیشرفت نمی کنید؛ زیرا شما از موفّق نشدن می ترسید.  به این عبارت از مارک تواین فکر کنید: جرئت داشتن، به معنای مخالفت با ترس و تسلیم نشدن به آن است، نه به معنای عدم وجود ترس». تواین، بدین وسیله به این نکته اشاره کرده است که حتّی دلیرترین و پرجرئت ترین افراد در میان ما، ترس را تجربه کرده اند. آنها تنها به گونه ای دیگر با آن برخورد کرده اند و به جای این که اجازه دهند که ترس، آنان را متوقّف سازد، جسورانه با ترس خود رو به رو شده اند.  تنها کافی است که خوب به اطراف خود نگاه کنید و ببینید از چه کارهایی می ترسید. شما از انجام دادن آن کارها اجتناب می کنید، در حالی که دیگران هر روز آن کارها را انجام می دهند. برای یک دقیقه چنین فکر نکنید که کسی بدون غلبه بر ترس از شکست توانسته است در کار و انجام دادن فعّالیت های خود موفّق باشد.  جانی کارسون، باربارا استریزاند و دیگر بازیگران، ورزشکاران و سیاستمداران بزرگ نیز حتّی پس از سال ها تجربه، پیش از اجرای برنامه هایشان، معده شان منقبض می شده است؛ امّا ترس آنها باعث نشد که از پیشرفت باز بمانند و در هر اجرای خود، موفّق و موفّق تر بودند. اگر شما یک فوتبالیست هجده ساله و دانشجوی سال اوّل کالج بودید که باید برای اوّلین بار در برابر هشتاد هزار تماشاچی که در حال جیغ کشیدن هستند، بازی می کردید، چه احساسی داشتید؟ در مورد نهایت ترس خود از شکست صحبت کنید؛ امّا بدانید که در آخر هر هفته باید بر ترس های خود غلبه کنید و بهترین ها را انجام دهید و هر هفته، دلگرم تر شوید.  در اغلب موارد، ترس از شکست در ترس از ناشناخته» ریشه دارد؛ امّا این، ماهیت زندگی ماست. هر فردی در مقایسه با کل دانش و آگاهی احتمالی موجود در جهان، تنها بخشی از آن را داراست. یک دام پزشک، چیزهای زیادی در مورد حیوانات می داند؛ امّا ممکن است در امور مالی، زیاد اطّلاعات نداشته باشد. شاید یک مجری تلویزیون، در مورد سرگرم کردن افراد، چیزهای بی شماری بداند؛ امّا احتمالاً در مورد میکروبیولوژی زیاد نمی داند.  به عبارت دیگر، شما می توانید یک میلیونر باشید و یا در رشته های مختلف درجه دکتری داشته باشید؛ امّا جهل و بی خبری، هنوز بخشی از طبیعت شماست. هر فردی با شرایطی رو به رو می شود که نسبت به آن، نظری ندارد؛ زیرا در مورد آن، آگاهی ندارد. هر شخصی با اینده ای ناشناخته مواجه است. در چنین شرایطی می توان پیش بینی کرد و احتمالات را در نظر گرفت؛ امّا در پایان، تعدادی متغیر بی شمار وجود دارد که برای شخص، برآورد دقیق اینده را غیرممکن می سازد.  از آن جا که هر فردی باید در همین شرایط زندگی کند، تنها انتخاب موجود برای برخورد با چنین پدیده ای، این است: ایا ما با وجود ترس از شکست خوردن، به پیش می رویم یا اجازه می دهیم این ترس، ما را متوقّف کند؟  شخصی که برخلاف ترس های موجود به پیش می رود، این شانس را به خود می دهد که موفّق شود و شخصی که به خاطر ترس بازمی گردد، هرگز چنین شانسی را به خود نمی دهد.  بنا بر این، بار دیگر که احساس کردید از شکست خوردن می ترسید، به خاطر بیاورید که شرکت های زیادی در این دنیا ترس هایی مشابه شما داشته اند. راه حل این است که اجازه ندهید ترس از شکست، شما را متوقّف کند. در عوض، به این فکر کنید که در صورت غلبه بر آن، چه احساس خوبی خواهید داشت! |