

۱۴۷.۵۹۲

داستان زندگی افراد موفق

محمد صالحی



سرشناسه : صلحی، محمد، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور : داستان زندگی افراد موفق / محمد صلحی.
مشخصات نشر : تهران : نخبگان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۸۰ص: عکس.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۵۲-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : مشاهیر -- سرگذشتنامه
موضوع : Celebrities -- Biography
رده بندی کنگره : CT ۲۰۳ ۱۳۹۵ / ۸ص ۲۸ف
رده بندی دیویی : ۹۲۰/۰۲
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۲۵۶۷۸

انتشارات
نخبگان

داستان زندگی افراد موفق
محمد صلحی

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

نظارت بر چاپ : عباس جعفری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۵۲-۲

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۷	 بایدها و نبایدهای رسیدن به موفقیت
۱۱	 آلبرت انیشتین
۱۷	 میرزا یوسف و پروین اعتصامی
۲۱	 وارن بافت
۲۷	 ۲۳ اصل موفقیت در کسب و کار
۳۳	 استیون پاول جابز
۳۸	 فاطمه دانشور
۴۲	 مجید سمیعی
۴۵	 آگاتا کریستی
۴۹	 کریس گاردنر
۵۱	 آریئل گارتین
۵۷	 بیل گیتس
۶۲	 لیزی ولاسکوئز
۶۶	 نیک ویوجیچ
۷۱	 استیون هاوکینگ
۸۰	 منابع



مقدمه

بدون شک همه‌ی افراد بشر خواهان ترقی و پیشرفت هستند و کسی وجود ندارد که بخواهد در زندگی‌اش هیچ تغییری اتفاق نیفتد و در شرایطی ثابت باقی بماند. البته بدیهی است که پیشرفت، سکون یا زندگی رو به عقب هر فرد محصول افکار و اعمالش است ولی آشنایی با افراد موفق، ویژگی‌های شخصیتی، رفتاری و چالش‌های پیش روی آنان و روش برخوردشان با چالش‌ها می‌تواند کلید ورود به موفقیت و پیشرفت را در اختیارمان قرار دهد.

هدف و ویژگی افراد موفق وجود دارد که در این جا به‌طور خلاصه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

* تعیین هدف

افراد موفق قبل از هر چیز برای زندگی خود هدفی تعیین می‌کنند و برای رسیدن به آن طرح و برنامه می‌ریزند. آن‌ها می‌دانند به دنبال چه هستند و درحالی که به آینده فکر می‌کنند، از ظرفیت‌ها و موقعیت‌های سازگارشان به‌طور کامل بهره می‌برند.

* تفاهم

اغلب ناکامی‌ها در روابط انسانی حاصل سوءتفاهمات است. برای برخورد مؤثر با مسائل، باید از ماهیت واقعی آن‌ها اطلاع داشت. ما، به عنوان مجموعه‌ای از واقعیت‌ها یا شرایط انتظار داریم که دیگران هم مثل ما واکنش یا حمایت‌شان دهند، ولی نباید فراموش کرد که هر انسانی با توجه به تصاویر ذهنی خودش نسبت به مسائل واکنش نشان می‌دهد. اغلب اوقات واکنش یک فرد نسبت به شما با نیت او سازگار و بدخواهی نیست بلکه به این دلیل است که درک آن فرد از وضعیت با شما متفاوت است. اگر این گونه به افراد و واکنش آن‌ها نگاه کنید سطح تفاهم در روابط شما بالا خواهد رفت. چنانچه حقیقت را درک کنید، اشتباهات و اشکالات خود را بپذیرید و سطح توقع خود را در حد معقول نگه دارید، می‌توانید در مواجهه با مسائل گوناگون واکنش مناسبی از خود نشان دهید.

* شجاعت

داشتن هدف و درک شرایط لازم است ولی کافی نیست، شجاعت عمل نیز لازم است تا با عمل کردن به افکار و خواسته‌های‌تان اهداف، امیال و باورهای‌تان را به حقیقت تبدیل کنید. تفاوت میان افراد موفق و غیر موفق داشتن دیدگاه‌ها و توانایی‌های گوناگون نیست، بلکه مسئله شهامتی است که افراد موفق از خود نشان می‌دهند، خطرات حساب شده را می‌پذیرند و دست به عمل می‌زنند. بی‌حرکی و دست روی دست گذاشتن انسان را در مواجهه با مسائل عصبی و ناتوان می‌کند. اگر آن قدر صبر کنیم و دست روی دست بگذاریم تا نتیجه‌ی کاری مطمئن شویم هرگز قدمی بر نخواهیم داشت. باید پذیرفت که در هر کاری احتمال شکست و ناکامی وجود دارد.

* خیرخواهی

شخصیت‌های موفق به سایرین اهداف می‌دهند و برای هم‌نوعان‌شان احترام قائلند و با دیگران همان‌گونه که زبیده‌ی انسان است رفتار می‌کنند. وقتی نسبت به سایرین احساس خیرخواهی بیش‌تری می‌کنیم بدون استثنا نسبت به خودمان هم خیرخواه‌تر می‌شویم. یکی از بهترین شیوه‌های مبارزه با احساس گناه، نقص‌ها و این است که گناه را به گردن سایرین نیندازید. برای این که بتوانید خیرخواهی را در خودتان افزایش دهید، باید این سه قدم را بردارید:

- سعی کنید با درک حقیقت درباره‌ی مردم ارج و قرب آن‌ها را برود خود بالا ببرید و فراموش نکنید که همه‌ی انسان‌ها بندگان خداوند هستند.
- به خودتان فرصت دهید کمی درباره‌ی احساسات، دیدگاه‌ها، امیال و نیازهای سایرین فکر کنید.
- مردم را مهم بدانید و با این روحیه با آنان برخورد کنید. بدانید رفتاری که نشان می‌دهید با احساس شما رابطه‌ی مستقیم دارد.

از میان تمامی پستی و بلندی‌هایی که در زندگی وجود دارد نداشتن مناعت نفس کشنده‌تر از همه و غلبه بر آن از هر کاری دشوارتر است. علتش این است که چاله را به دست خودتان کنده‌اید. قبول کرده‌اید که «فایده‌ای ندارد و این کار از دست شما ساخته نیست». خیلی ساده باید به ذهن خود بقبولانید که دست کم گرفتن خویش فروتنی و شکسته نفسی نیست، که عیب و گناه است. شخصی که به اندازه‌ی کافی مناعت نفس دارد نسبت به دیگران احساس دشمنی نمی‌کند. به‌زور در صدد اثبات چیزی بر نمی‌آید و حقایق را راضی می‌بیند. قدر و ارزش خود را بدانید، بزرگ‌ترین راز کسب مناعت این است که مردم قدردانی بیش‌تری بکنید. برای تمامی انسان‌ها احترام قائل شوی؛ زیرا همه‌ی انسان‌ها بندگان خداوند هستند؛ بنابراین موجود بالارزشی به شمار می‌روند و عجیب آن که مناعت خود شما با این روحیه بالا می‌رود.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس با تجربه کردن موفقیت به‌وجود می‌آید. وقتی کاری را برای نخستین بار شروع می‌کنید از نتیجه‌اش آن قدرها اطمینانی ندارید. علتش این است که موفقیت را تجربه نکرده‌اید. باید بدانید که موفقیت، موفقیت به خود می‌آورد و حتی یک موفقیت کوچک قدمی برای موفقیت‌های بعدی است و شما می‌توانید از این روش ساده برای کسب اعتماد به نفس استفاده کنید.

روش دیگر، یادآوری موفقیت‌ها و فراموش کردن ناکامی‌های گذشته است. بسیاری از افراد موفقیت‌های گذشته را فراموش می‌کنند و تنها شکست‌ها را در خاطر می‌دارند و در نتیجه اعتماد به نفس‌شان از بین می‌رود. برای پیروز شدن از اشتباهات پند بگیرید و بعد اشتباه را از ذهن خود بیرون کنید. موفقیت‌های گذشته را به‌خاطر آورید و آن‌ها را برای خودتان تصویر کنید.

تا انسان خود را نشناسد به خوشبختی واقعی نمی‌رسد. مفلوک‌ترین انسان‌ها آن‌هایی هستند که همه‌ی سعی‌شان بر این است که خود و دیگران را به قبول چیزی جز آنچه که هستند، مجاب کنند. بی‌جهت خودتان را جز آنچه هستید نشان ندهید. همین که هستید را بپذیرید. البته اغلب ما بهتر، قوی‌تر و شایسته‌تر از آن هستیم که می‌پنداریم. با ایجاد تصویر ذهنی بهتر، توانایی، استعداد و قدرت جدیدی در خودتان ایجاد نمی‌کنید؛ زیرا شما همه‌ی این‌ها را دارید و در واقع با این روش فقط آن‌ها را مورد استفاده قرار می‌دهید. خودتان را آن‌طور که هستید، با تمام کمبودها، نقاط ضعف، نواقص و نقاط قوت قبول کنید. ولی خودتان را به‌خاطر این کمبودها و نقص‌ها سرزنش نکنید.

باید همه‌ی نیازهای رسیدن به موفقیت

برای رسیدن به موفقیت، عوامل بسیاری دخیل هستند. برای مثال، می‌توان به نوع نگرش در مورد مسائل مختلف، طرز فکر نسبت به سایر افراد، توانایی رهبری و گوش دادن به دیگران، میزان مسئولیت‌پذیری و هرآن عامل دیگر اشاره کرد. ولی نباید فراموش کرد که در کنار همه‌ی این عوامل یک مورد وجود دارد که معمولاً افراد کمتر به آن توجه می‌کنند و آن چیزی نیست جز کنترل احساسات و حفظ سکوت در شرایطی که شما را تحت فشار قرار داده است. کسانی که احساسات خود را به صورت هوشمند در طول وضعیت‌های بحرانی مدیریت می‌کنند، معمولاً موفق‌ترند. افراد موفق و کسانی که توانایی مدیریت احساسات خود را دارند به‌خوبی می‌دانند یکی از راه‌های اصلی رسیدن به موفقیت مواجه شدن با شکست است. این مواجهه در صورتی که فرد سعی کند دائم در حال یادآوری گذشته و عوامل شکست باشد، اشتباه است. هر آنچه که ارزش تلاش برای به دست آوردن را داشته باشد، نیازمند پذیرفتن خطرهایی است و نباید اجازه دهید شکست‌های پیشین‌تان بر شما غلبه کرده و اعتماد و عقیده‌تان در کسب موفقیت‌های آتی را خدشه‌دار کنند. زندگی در گذشته

سبب ماندگاری در یک نقطه می شود و حرکت رو به جلو را متوقف می کند. افراد موفق از فکر کردن به صورت مسئله پرهیز و بر روی راه حل ها تمرکز می کنند. وقتی روی مشکلات پیش روی خود تمرکز می کنید، خیلی سریع دچار احساسات منفی و استرس می شوید که هر دوی آن ها از جمله عوامل کاهش کارایی محسوب می شوند. در مقابل وقتی بر روی اعمالی که سبب بهبود شخصیت و عملکردتان می شوند تمرکز می نمایید در شما احساسات مثبت رخ داده و اعتماد به نفس بیش تری که سبب می کنید که چنین وضعیتی در مجموع سبب بالا رفتن بازده کاری شما خواهد گردید. افراد موفق از برخی احساسات مانند **عصبانیت** نیز پرهیز می کنند زیرا چنین احساسی سبب قرار گرفتن ذهن در وضعیت تدافعی می شود. وقتی یک عامل خاص شما را تهدید می کند، داشتن روحیه ی تدافعی یک الزام محسوب می شود، ولی تهدیدی که از آن زمان بسیاری می گذرد و مدت طولانی است که با شما همراه شده را نمی توان با چنین روحیه ای مدیریت کرد، زیرا سبب استرس دائمی خواهد شد و حتی در بلندمدت می تواند بر سلامت روان اثر بگذارد. استرس و روحيات منفی یکی از عوامل اصلی عدم موفقیت هستند؛ فرد موفق همواره سعی می کند از عصبانیت، حسادت و مواردی از این دست پرهیز کند. افراد موفق از **کمال گرایي افراطی پرهیز می کنند**. افرادی که توانسته اند به موفقیت های بزرگ دست یابند همواره از این تفکر که کار را باید به بهترین و کامل ترین شکل ممکن ارائه دهند پرهیز می نمایند، زیرا کاملاً آگاه هستند که چنین امری شدنی نیست. همه ی ما بر مبنای ذات انسانی مان جایز الخطا هستیم. افراد موفق به جای تمرکز بر چنین مسائلی سعی می کنند مشکلات پیش آمده و همواره از آنچه انجام می دهند لذت ببرند. **افراد موفق از معاشرت با شخصیت های منفی نگر خودداری می کنند**. همواره باید متوجه مرز بین همدردی کردن و بلعیده شدن توسط روحيات منفی سایرین باشید. کسانی که روحيات منفی دارند و دائم در حال اعتراض و گله گذاری از شرایط خود هستند از دیدگاه افراد موفق سم محسوب می شوند. چنین شخصیت هایی تلاش می کنند سایرین را نیز با خود همراه کرده تا

احساس بهتری به دست بیاورند. در معاشرت با چنین افرادی بهتر است حواس‌تان را روی مسائل مهم‌تر متمرکز کنید و فاصله‌تان را با مسائل آن‌ها حفظ کنید. افراد موفق همیشه به درخواست‌های دیگران پاسخ مثبت نمی‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهند هر چه نه گفتن به دیگران برای شما سخت‌تر باشد با چالش‌های استرس‌زا و ناامیدکننده‌ی بیش‌تری مواجه خواهید شد، البته نباید فراموش کرد نه گفتن برای اکثر افراد دشوار است ولی این کلمه دارای قدرت بسیاری بوده و نباید از به کار گرفتن آن در جای مناسب هراس داشته باشید. وقتی شرایطی به وجود می‌آید که نه گفتن یک الزام می‌شود، افراد موفق از پاسخ دادن به آن فرار نمی‌کنند بلکه جواب منفی‌شان را با صراحت تمام و با دلالت موثره بیان می‌کنند. همچنین وقتی چیزی در ذهن و وجود شما مانع از انجام کاری می‌شود که در نظر دارید، و با آوردن بهانه شما را از انجام آن منصرف می‌کند، به بهانه‌تان توجه کنید. درک کنید که چرا این بهانه‌ها را دارید و بعد فکر کنید که چگونه می‌توانید این مانع را در حین کار خود استفاده کنید. موفقیت افرادی که واقعاً در زندگی خود موفق بوده‌اند، به این دلیل بوده که نه فقط در زندگی خود بلکه در زندگی دیگران هم تغییر ایجاد کرده‌اند. اگر انگیزه‌ی شما برای انجام کاری قوی باشد و بزرگ‌تر از رسیدن به هدف‌تان باشد، مطمئناً کارتان سخت‌تر و طولانی‌تر است و بیش‌تر تلاش خواهید کرد. افراد موفق برای موفقیتی که به دست آورده‌اند، زحمت کشیده‌اند. این ممکن است به قیمت از دست دادن بقیه‌ی قسمت‌های زندگی‌شان از جمله وقت گذراندن با خانواده، تفریح یا زندگی اجتماعی‌شان باشد. اما انجام فعالیت‌هایی که باعث موفق شدن‌شان می‌شود، آن قدر برای‌شان الزامی است که تا زمانی که به آن دست پیدا نکرده‌اند، بقیه چیزها برای‌شان بی‌اهمیت بوده است. ورزش گردش خون را به سمت مغز بیش‌تر و در نتیجه، هوشیاری را بیش‌تر می‌کند و تمرکز را بالا می‌برد. چنانچه ورزش را بخشی از زندگی خود کنید، احتمال موفقیت شما در زمینه‌های مختلف بالاتر خواهد رفت. گذشته از این، هر چه انرژی بیش‌تری داشته باشید، تمرکز کردن برای‌تان



ساده‌تر و کیفیت کارتان بیش‌تر خواهد شد. افراد موفق برای خود اصولی دارند و به آن اصول معتقد و پایبندند. مثلاً یکی از اصول شرکت اپل (Apple) این است که دنیای تکنولوژی را تغییر دهد و با ارائه هر کدام از محصولات جدیدشان می‌بینیم که بر این اصل پایبند است. برای خود قوانینی طراحی کنید که شما را در زمان‌های سخت هدایت کنند. این قوانین به هیچ قیمتی نباید تغییر کنند. چیزی که افراد واقعاً موفق را از آن‌هایی که هیچ‌وقت به قدرت واقعی نرسیدند، متمایز می‌کند داشتن ایمانی دست‌نشدنی به این حقیقت است که کاری که می‌کنند درست است. حتی اگر زمانی به‌پشت‌دیده شوند، خیلی زود از این حالت بیرون می‌آیند، در حالی که بقیه اسیر آن تردید شده و دست از ادامه راه می‌کشند. یکی دیگر از مشخصات افراد موفق این است که آن‌ها هیچ‌گاه دست از آرزوهای‌شان نمی‌کشند. برای آن‌ها ناامیدی هیچ‌وقت یک انتخاب نیست. فقط زمانی متوقف می‌شوند که به مقصدشان رسیده باشند و حتی در آن زمان هم یک مأموریت جدید برای خود ایجاد می‌کنند.

