



۱۵ قانون ارزشمند رشد

جان.سی مکسول بیش از ۲۱ میلیون جلد کتاب در سراسر دنیا فروخته است؛ زیرا پندهایی عملی ارائه می‌کند که الهام‌بخش، انگیزاننده و آموزنده هستند. او در کتاب جدیدش به ارائه ۱۵ قانون ارزشمند رشد و بهبود فردی می‌پردازد.

۱. قانون هدفمندی

از خود بپرسید: «در زندگی می‌خواهید به کجا برسید؟» رشد فردی خودبه‌خود اتفاق نمی‌افتد. باید کاری کنید که اتفاق بیفتد و روش پیشرفت، بدون منتظر ماندن برای زمان و انگیزه مناسب را یاد بگیرد. همین امروز خودتان را به عمل تشویق کنید. هرگز نگران اشتباه کردن نباشید. از این سوال رابرت.اچ شولر الهام بگیرید: «اگر می‌دانستید شکست نمی‌خورید، برای انجام چه کاری تلاش می‌کردید؟» شجاع باشید.

رشد آسان نیست. هر چیز ارزشمندی قیمتی دارد. برای پرداخت آن قیمت آماده باشید؛ اما همیشه به یاد داشته باشید که ایمان ترس را مغلوب می‌کند. همواره باور

داشته باشید که رشد خواهید کرد و فرایند تغییرتان را بر پایه اهداف مستحکم قرار دهید. وقتی مسئولیت زندگی‌تان را بر عهده می‌گیرید، انتخاب‌های صحیحی برای خودتان انجام دهید. همان‌طور که النور روزولت گفت: «در طولانی‌مدت این خودمان هستیم که زندگی‌مان و خودمان را شکل می‌دهیم».

۲. قانون آگاهی

آیا می‌دانید که هستید؟ اگر خودتان را نشناسید و ندانید می‌خواهید چه کار کنید یا به چه چیزی دست‌یابید، نمی‌توانید رشد فردی را تجربه کنید. این کار مستلزم کنکاش درونی است.

آبراهام کاپلان فیلسوف توضیح می‌دهد که: «اگر به گفته سقراط یک زندگی مطالعه نشده ارزش زیستن ندارد، پس یک زندگی بکر ارزش مطالعه را دارد.» افرادی را بیابید که روش زندگی‌شان موردپسندتان است، آن‌ها را بررسی کرده و از آن‌ها الگوبرداری کنید.

برای تبدیل شدن به یک سخنران عمومی ماهر، فیلم‌های استادان ارتباطات مثل جانی کارسون و بیلی گراهام را ببینید. از الگوهایتان درس بیاموزید.

۳. قانون آینه

در تلاش برای ارتقای خود باید عمیقا باور داشته باشید که شایسته این تلاش هستید. زیگ زیگلار، مربی فروش می‌نویسد: «اگر احساس منفی نسبت به خود داشته باشیم، نمی‌توانیم کارها را به‌روشی مثبت انجام دهیم.» اغلب افرادی که خودباوری ندارند، برای رشد هیچ تلاشی نمی‌کنند.

اگر کمبود خودباوری برای شما هم مسئله است، پیش از تلاش برای ارتقای خود در سایر حوزه‌ها، بر این موضوع کار کنید. بدانید که هر انسانی ارزشی ذاتی دارد؛ آن

ارزش را در خودتان پیدا کنید. برای ارتقای تصویری که از خود دارید، با لحنی مثبت با خودتان سخن بگویید. خودتان را تشویق کنید، هیچ وقت خودتان را دلسرد نکنید.

خود را بر اساس آدم‌های اطرافتان ارزیابی نکنید. بدانید که تمرکز بر خودتان اشکالی ندارد. از دست «باورهای محدودکننده» خلاص شوید؛ یعنی همان محدودیت‌هایی که خودتان در ذهن به وجود آورده‌اید و فکر می‌کنید نمی‌توانید بر آن‌ها غلبه کنید. وقتی کار خوبی انجام می‌دهید، خودتان را تشویق کنید.

۴. قانون تامل

یک بار کواکولا نوشابه‌اش را این طور تبلیغ کرد: «مکثی که طراوت می‌بخشد.» شما نیز برای رشد به چنین مکث طراوت‌بخشی نیاز دارید. زمانی را به تامل درباره آنچه از تجربیاتتان آموخته‌اید، اختصاص دهید. مروری اندیشمندانه بر درس‌هایی که آموخته‌اید، کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنید که در مسیر درستی گام برمی‌دارید.

توقف و تامل برای دستیابی به رویاها ضروری است. این قانون در مورد هر فرد بزرگی که به موفقیت‌های برجسته دست‌یافته، صادق است. همه به زمانی برای تامل نیاز دارند.

جیم ران فیلسوف پیشنهاد می‌دهد که: «در انتهای هر روز، باید نوار عملکردتان را به عقب ببرید. نتایج یا باید تشویقتان کنند یا تلنگر بزنند. وقتی تامل می‌کنید، از خودتان بپرسید: «بزرگ‌ترین دارایی من چیست؟» و «چه چیزی بیش از همه برایم رضایت‌بخش است؟» پاسخ‌ها را بیابید.

۵. قانون ثبات

اگر منظم و منضبط نباشید، همه انگیزه‌های دنیا نیز نمی‌توانند برای رشد به شما کمک کنند. برداشتن گام‌های لازم روزانه برای رشد محتاج نظم است. به گفته جورج لوریمر:

«اگر می‌خواهید هر شب با رضایت به خواب روید، باید عادت کنید که هر روز با هدف بیدار شوید.» شانسِ خوبِ تغییرِ درونی را به خودتان بدهید. کارتان را با ساده‌ترین چالش‌ها آغاز کنید و به‌پیش روید.

ایان مک‌گرگورِ صنعتگر می‌گوید: «من با همان اصول رام‌کنندگان اسب‌ها کار می‌کنم. کار را با پرچین‌های کوتاه یعنی اهدافی که به‌سادگی قابل‌دسترس هستند آغاز کرده و سپس پیشرفت می‌کنم.»

۶. قانون محیط

ممکن است با انگیزه، منظم و آماده تغییر باشید؛ اما شاید محیط شما را عقب نگه دارد. با فرمول «رشد = تغییر» محیط اطرافتان را از نو بیارایید. شرایط را بررسی کنید تا ببینید چطور باعث عقب ماندن شما می‌شود. تنظیمات جدیدی بیابید که شما را تقویت کند، نه اینکه مانعتان شود. محیط شما شامل افرادی است که در زندگی‌تان هستند. اگر آدم‌های اطرافتان شما را محدود کنند، نمی‌توانید پیشرفت کنید.

دیوید مک‌کیلند روانشناس اجتماعی از دانشگاه هاروارد می‌گوید افرادی که هر روز با آن‌ها در ارتباط هستید یعنی «گروه مرجعتان» ۹۵ درصد، مسئول موفقیت یا شکستتان هستند. آن‌ها را با دقت انتخاب کنید.

۷. قانون برنامه‌ریزی

رشد فردی را مأموریتی بدانید که نیازمند بیش‌ترین جدیت برای رسیدن به هدف است. در حوزه‌هایی از زندگی که تصمیم به رشد دارید، عامل باشید. جان مکسول نویسنده هر سال در روز آغاز سال نو، پس از گذراندن ساعاتی با خانواده سراغ تحقیق می‌رود. او تا شب سال نو کار می‌کند و تقویم قرار ملاقات‌هایش را دقیقه‌به‌دقیقه بررسی می‌کند تا ببیند وقتش در سال گذشته را چگونه گذرانده است. مکسول پس‌ازاین مرور استراتژیک روش گذراندن وقتش در سال آینده را به‌دقت

تنظیم می‌کند.

زندگی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید. روش‌هایی سنجیده و قابل تکرار را طراحی کنید تا در دستیابی به اهدافتان به شما کمک کند. زمان کار و اوقات فراغت خود را سازمان‌دهی کنید. در ساختار بندی روزهایتان ثابت‌قدم باشید؛ از زمان ارزشمندتان به بهترین نحو استفاده کنید.

۸. قانون درد

رویدادهای دشوار زندگی اصلاً خوشایند نیستند؛ اما می‌توانید از تجربیات دردناک درس بیاموزید و رشد کنید. آخرین کاری که در شرایط دشوار باید انجام دهید، این است که برای خودتان احساس تاسف کنید.

هرکسی گاهی با شرایط منفی دست‌وپنجه نرم می‌کند. آن‌ها را به فرصت‌هایی برای یادگیری تبدیل کنید. از رویدادهای بد زندگی‌تان چیزی مثبت به دست آورید.

دایانا نایادِ شناگر می‌گوید: «من مشتاقم خود را وقف هر کاری کنم؛ تا زمانی که ببینم این تجربه مرا به سطح جدیدی می‌برد، درد یا ناراحتی موقتی برایم معنا ندارد.»

تجارب وحشتناک می‌تواند شما را به سوی فرصت‌های جدید هدایت کند. یک مرغدار را در نظر بگیرید که هر سال در بهار مزرعه‌اش مملو از جوجه بود. بعد از یک سیل بسیار بد، مرغدار به همسرش شکایت کرد که دیگر راه چاره‌ای ندارد و نمی‌داند چه کند. همسرش گفت: اردک بخر! مانند همسر مرغدار باشید. مصیبت را به شروعی جدید تبدیل کنید.

۹. قانون نردبان

هرکسی که از نردبانی روی یک زمین نامسطح بالا می‌رود، دنبال دردرس می‌گردد. هر چه بالاتر روید، همه‌چیز مرتعش‌تر می‌شود. تلاش برای ارتقای خود بدون توجه به

شخصیتتان منجر به ناکامی می‌شود. هر چیز ارزشمندی به مبنای شخصیت بستگی دارد. اینکه چقدر می‌توانید بالا روید، به اینکه چه کسی هستید بستگی دارد.

داشتن شخصیت خوب باید بیش از موفقیت برایتان مهم باشد. مقامات روس الکساندر سولژنیتسین را به این دلیل زندانی کردند که منتقد ژوزف استالین بود. سولژنیتسین درباره تجربه غم‌انگیزش نوشت: «زندانی، تو را تقدیس می‌کنم، تو را برای اینکه در زندگیم بودی تقدیس می‌کنم، برای خوابیدن روی حصیر چوبی زندانی، من یاد گرفتم که برخلاف باورم هدف زندگی کامیابی نیست، بلکه تعالی روح است.»

۱۰. قانون کش

آمدگی قدم گذاشتن به بیرون از حوزه آسایش را داشته باشید و خود را مانند یک کش بکشید. بسیاری از مردم این کار را دشوار می‌دانند تا جایی که نمی‌توانند به شکل ارزشمندی پیشرفت کنند. آن‌ها کمتر از آن چیزی باقی می‌مانند که در صورت داشتن اشتیاق یا توانایی می‌توانستند باشند. کشیدن خودتان نیازمند تغییر است که همواره ذاتا دردناک است. منبسط شدن همچنین به ریسک نیاز دارد که اقدامی شجاعانه است؛ در غیر این صورت زندگی خسته‌کننده و غیر رضایت‌بخش می‌شود. به گفته ای.جی.باکام پیشگام عکاسی هوایی: «یکنواختی پاداش وحشتناک فرد محتاط است». افراد موفق هرگز نمی‌خواهند در گوشه امن خود بمانند.

۱۱. قانون جایگزین‌ها

توسعه فردی همواره جایگزین‌هایی را در بر دارد. برای استفاده از همه توانتان باید خواهان قربانی کردن بخشی ارزشمند از زندگی‌تان باشید. انتخاب شما اثری مستقیم بر مسیر زندگی‌تان دارد. وقتی با انتخاب‌های دشوار روبه‌رو می‌شوید، همه نکات مثبت و منفی مربوط را به دقت ارزیابی کنید. جایگزین‌هایی که تعریف می‌کنید را مشکلات جدیدی ندانید که باید تحملشان کنید و آرزو کنید و امیدوار باشید

همه چیز درست می‌شود. از انتخاب‌ها و جایگزین‌های دشوار استقبال کنید. پذیرفتن مسئولیت اعمالتان نشانه بلوغ و رشد است.

۱۲. قانون کنجکاوی

اگر یاد نگیرید، نمی‌توانید رشد کنید. «چرا» را به کلمه محبوب خود تبدیل کنید. هر چه کنجکاوتر باشید، می‌توانید بیشتر یاد بگیرید و رشد کنید. برای افزایش کنجکاوی، ذهنیتی مانند یک فرد تازه‌کار داشته باشید. از نشان دادن کمبود دانشتان نترسید. پیتر دراگر استاد مدیریت یک‌بار گفت: «بزرگ‌ترین نقطه‌قوت من به‌عنوان یک مشاور این است که نادان باشم و سوالات زیادی بپرسم.» اگر وقت خود را با افرادی بگذرانید که به‌اندازه شما کنجکاوند، برای سوال پرسیدن راحت‌تر خواهید بود. یادگیری یک مطلب جدید در روز را هدف خود قرار دهید. بدانید که شکست فرصتی استثنایی برای یادگیری در اختیارتان قرار می‌دهد. همیشه خوش‌بین باشید. بپذیرید که هر مشکلی چندین راه‌حل دارد.

۱۳. قانون الگوبرداری

وقتی شخصی دانا راهنمای شما در مسیر رشد باشد، رشد فردی ساده‌تر می‌شود. کتاب‌های متعددی برای کمک به شما در دسترس‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به کتاب «دیل کارنگی» برای بهبود مهارت‌های افراد با عنوان آیین دوست‌یابی اشاره کرد. یک مشاور استخدام کنید تا گام‌هایی که باید بردارید را به شما نشان دهد. اگر کسب‌وکارتان را تازه آغاز کرده‌اید، انتظار نداشته باشید مشاوره را از سطوح برتر دنیای کسب‌وکار پیدا کنید. در عوض، شخصی را پیدا کنید که چند سطح بالاتر از شما کار کرده باشد و از او الگوبرداری کنید.

۱۴. قانون گسترش

هر کاری که انجام داده‌اید، هر موفقیتی که کسب کرده‌اید، قابل گسترش است. کارشناسان ادعا می‌کنند که مردم فقط از ۱۰ درصد توانشان استفاده می‌کنند. افراد می‌توانند بسیار بیش از آنچه در گذشته داشته‌اند را به دست آورند.

برای کسب موفقیت بیشتر در زندگی، تفکر «آیا می‌توانم؟» را به تفکر «چطور می‌توانم؟» تبدیل کنید. سوال «آیا می‌توانم؟» خودبه‌خود شما را محدود می‌کند. سوال «چطور می‌توانم؟» نشان می‌دهد که برای هر مشکلی راه‌حلی وجود دارد. آن راه‌حل را کشف کنید.

۱۵. قانون همکاری

زندگی‌تان نباید حول محور رشد فردی بچرخد. به نیازهای افرادی که برایتان مهم هستند، توجه کنید. ببینید چطور می‌توانید به بهبود زندگی‌شان کمک کنید. این بهترین راه برای ایجاد رضایت و شادی درونی است.

بنجامین فرانکلین رئیس‌جمهور و مخترع آمریکایی همیشه به دنبال پاسخ‌های درست برای سوالات مهم بود. یکی از بزرگ‌ترین واقعیت‌هایی که کشف کرد این بود که کمک به دیگران بهترین کاری بود که می‌توانست انجام دهد.

او هر روز را با سوال: «امروز باید چه کار خوبی انجام دهم؟» آغاز می‌کرد و با سوال: «امروز چه کار خوبی انجام دادم؟» به پایان می‌برد.