



موضوع روز: از امروزتان یک شاهکار بسازید

حدود ساعت ۱۱ شب بود که خواندن این کتاب را آغاز کردم و قصدم آن بود نگاهی اجمالی به آن بیندازم؛ ولی تا چشم بر هم زدم به صفحه آخر کتاب رسیده بودم و ساعت ۳ صبح بود. این کتاب ۲۳۵ صفحه‌ای درباره ۱۲ گام مشخص صحبت می‌کند که اگر آن‌ها را هر روز انجام دهیم می‌توانیم به هر نوع موفقیتی دست یابیم.

تاکید کتاب بر این مورد است که همین امروز بسیار مهم و تعیین‌کننده است. اگر از امروز خوب استفاده کنیم بخش از موفقیت آینده‌مان را ساخته‌ایم. متن جذاب جان مکسول خواندن کتاب را بسیار لذت‌بخش‌تر می‌سازد.

همچنین باید بابت انتخاب این کتاب به انتشارات سپید تبریک گفت. ترجمه هم به جز چند مورد کوچک، بسیار روان و قابل فهم است. مدیرسبز این کتاب را به تمامی افرادی که مصمم هستند موفق شوند توصیه می‌کند.

برای معرفی بیشتر کتاب خلاصه‌ای از فصل هشتم کتاب که توسط همکارم خانم جوزی انتخاب شده است به علاقه‌مندان تقدیم می‌شود.

خلاصه فصل هشتم: چرا تعهد بر امروز تاثیر دارد

فردریک اف فلش در کتاب انتخاب‌ها می‌نویسد: بیشتر ما می‌توانیم به سال‌های گذشته نگاهی بیندازیم و زمانی و مکانی را بیابیم که زندگی‌مان در آن، تغییری عمده و اساسی را متحمل شده است. این تغییرات ممکن است اتفاقی یا طبق برنامه رخ دهند.

به لحظه‌ای از زندگیتان فکر کنید که در آن به شکلی متفاوت به انجام کاری متعهد شدید. آیا در نتیجه آن تصمیم، زندگی‌تان تغییر نکرد؟ شاید آن‌گونه که شما انتظار داشتید، شرایط تغییر نکرده باشد اما بدون شک شما را در مسیر جدیدی قرار داده است. اگر می‌خواهید تغییر کنید، باید خود را به تعهدات، پایبند کنید.

تعهد به شما کمک می‌کند تا بر بسیاری از موانع و مشکلات زندگی غلبه کنید

مالتی دی بیک، کشیش و نویسنده می‌گوید:

یکی از شایع‌ترین و گران‌ترین مشکلات، این تفکر است که موفقیت، مختص عده‌ای نابغه، برخی اشیا جادویی یا هر آن چیزی است که در تملک ما نیست. موفقیت عموماً به ادامه دادن یا ندادن راه مربوط می‌شود. تصمیم می‌گیرید که زبانی دیگر را بیاموزید، موسیقی یاد بگیرید، مطالعه کنید و از نظر جسمی خود را آماده کنید. این کارها موفقیت هستند یا شکست؟ پاسخ به این بستگی دارد که کلمه تصمیم گرفتن تا چه حد شهامت و پشتکار را در بر می‌گیرد. تصمیمی که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را رد کند و نه‌ری که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را جدا کند موفقیت است.

تعهد شما هر روز سنجیده می‌شود

فکر می‌کنم بسیاری از افراد تعهد را به عنوان یک اتفاق تصور می‌کنند، چیزی که در یک لحظه رخ می‌دهد. تعهد به معنای آغاز کردن است و هنگامی که بدانید تعهد شما نسبت به هر چیز، سنجیده می‌شود آن را بیشتر باور می‌کنید. این اتفاق می‌تواند به یکی از اشکال زیر رخ دهد:

تجربه شکست

شاید بزرگ‌ترین چالش تعهد، شکست باشد. مری لو رتن برنده مدال طلای المپیک می‌گوید: دستیابی به این هدف، احساس خوبی است اما برای رسیدن به آن لازم است از میان شکست بگذرید. باید بتوانید دوباره بلند شوید و به راهتان ادامه دهید.

الزام به تنها ماندن

هنگامی که می‌خواهید کاری انجام دهید، افراد سعی می‌کنند شما را از انجام آن منحرف کنند. آن‌ها به رقابت با شما برمی‌خیزند. ممکن است انجام این کارها، غیر عمدی باشد. شاید هم به این دلیل است که آن‌ها نگران هستند که اگر رشد کنید، تنها و عقب می‌مانند.

در چنین مواقعی، باید از خودتان بپرسید: من می‌خواهم چه کسی را راضی کنم؟ اگر می‌خواهید با ملزم شدن به تعهداتان، شخص خودتان را راضی و خشنود کنید، زمان آن رسیده است که تنها بمانید.

رویارویی با ناامیدی‌های درونی

بیاید با هم صادق باشیم. بسیاری از اتفاقات ممکن است در زندگی در مسیری اشتباه

پیش برود. چگونه می‌خواهید در رویارویی با این ناامیدی‌ها، عکس‌العمل نشان دهید؟ اگر هر روز به تعهدات درست و مناسب، پایبند باشید به شکل گسترده‌ای می‌توانید شانس ادامه دادن راهتان را تقویت کنید.

ابراهام لینکلن می‌گوید: همیشه به خاطر داشته باشید که تحلیل خودتان از موفقیت از هر چیز دیگر مهم‌تر است.

هر کسی آرزوی دستیابی به موفقیت را دارد، باید مانند هنرمندی زبردست باشید؛ متعهد شدن به برتری. یک هنرمند از شما می‌خواهد تا کارش را با دقت بررسی کنید و به جزئیات زیبایی آن توجه کنید. در مقابل، افراد شلخته کارهایشان را مخفی می‌کنند و هنگامی که فردی، ایرادی را در آن می‌بیند، ابزار را مقصر می‌دانند. شما بیشتر شبیه کدام یک هستید؟ برتری به معنای این است که در هر کار و به هر شکل نهایت سعی و تلاشتان را بکنید. چنین تعهدی شما را به جایی می‌برد که افراد سرد و بی‌میل هرگز به آنجا راه ندارند.

مدیریت نظم تعهد

ویلیام ایچ . موری می‌گوید: هنگامی که فرد قاطعانه تصمیم گیرد، نیروهای الهی نیز یاریش می‌کنند. همه چیز دست به دست هم می‌دهد تا به آن فرد کمک کند؛ کاری که هرگز اتفاق نخواهد افتاد. جریانی از اتفاقات از این تصمیم سرچشمه می‌گیرد و رخدادها و تلافی‌های پیش‌بینی نشده‌ای که حتی به ذهنش خطور نمی‌کرد که بر سر راهش قرار گیرد، به یاری او می‌شتابد.

هنگامی که کار غیرممکنی را به انجام می‌رسانید فرد جدیدی می‌شوید. این اتفاق، دید شما را نسبت به خودتان و جهان اطرافتان تغییر می‌دهد.

در حالی که هر روز در پایبندی به تعهدات‌تان تلاش می‌کنید، نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

انتظار داشته باشید که تعهد، شما را به تلاش بیشتر وا دارد.

تعهد به سادگی و آسانی به دست نمی‌آید؛ اما هنگامی که برای رسیدن به چیزی می‌جنگید که به آن اعتقاد دارید، تلاش به آن ارزش می‌دهد.

فقط به استعداد و توانایی‌تان اعتماد نکنید

اگر می‌خواهید استعدادهایتان را شکوفا کنید، لازم است وجدان کاری را نیز به استعدادتان بیفزایید. هنری و دزورس لانگ فلو این موضوع را با نوشتن مطلب زیر، بیشتر تصدیق و تایید می‌کند:

ارتفاعاتی که توسط مردان بزرگ، کسب و حفظ شد با پروازی ناگهانی و اتفاقی حاصل نشده‌اند. آن‌ها هنگامی که رقبایشان در خواب بودند راه‌های ترقی را به سختی می‌پیمودند.

استعداد همان چیزی است که خداوند پیش‌از تولد در وجودتان قرار داده است. توانایی و قابلیت همان چیزی است که دیروز در وجودتان قرار دادید. تعهد همان چیزی است که باید در امروزتان بگنجانید تا از امروزتان یک شاهکار بسازید و از فردایتان یک موفقیت خلق کنید.

بر انتخاب‌هایتان تمرکز کنید، نه بر شرایط

به طور کلی افراد دو نوع رویکرد نسبت به تعهد روزانه دارند. آن‌ها یا بر بیرون تمرکز می‌کنند یا بر درون. آن‌هایی که بر بیرون تمرکز می‌کنند انتظار دارند که شرایط مشخص کند که آیا بر تعهدشان پایبند می‌مانند یا خیر و از آنجا که شرایط بسیار ناپایدار و گذرا است، سطح تعهد آن‌ها مانند باد، تغییر می‌کند.

در مقابل، افرادی که اعمالشان را بر درون پایه‌گذاری می‌کنند معمولاً بر انتخاب‌هایشان تمرکز می‌کنند. هر انتخاب مانند یک چهار راه بزرگ است؛ تنها یکی از راه‌ها، تعهدشان را تصدیق و تثبیت می‌کند.

انتخاب‌هایتان تنها چیزی هستند که حقیقتاً می‌توانید کنترلشان کنید. شما نه می‌توانید شرایط را در کنترل خود قرار دهید و نه می‌توانید دیگران را زیر نظر بگیرید. با تمرکز بر انتخاب‌هایتان و ساختن آن‌ها با درستی و صداقت، تعهدتان را در کنترل خود قرار می‌دهید. و این همان چیزی است که اغلب، شکست و موفقیت را از هم جدا می‌کند.

مصمم و با اراده باشید

هیچ‌چیز مانند اراده به موفقیت منجر نمی‌شود. توماس ای. باکسر می‌گوید: اینکه فردی را به حالتی ذهنی و توان مناسبی برسانید تا بتواند کارهایی را انجام دهد که نیاز به تلاش مستمر دارد، نبردی عظیم است که همه با آن روبه‌رو هستند. هنگامی که در این مبارزه برای همیشه پیروز می‌شوید، همه‌چیز آسان می‌شود. یکی از ویژگی‌های ورزشکاران بزرگ درک آن‌ها از این حقیقت است.

اگر کاری را که باید انجام دهید، تنها زمانی انجام می‌دهید که واقعا از آن خوشتان می‌آید، به تعهدات‌تان پایبند نخواهید ماند. هنگامی که به کاری علاقه‌مند هستید، فقط زمانی که مناسب است آن را انجام می‌دهید. هنگامی که به کاری متعهد هستید، هیچ بهانه‌ای را به جز نتیجه نمی‌پذیرید. اگر تسلیم شدن در برابر بهانه‌ها را نپذیرید بدون توجه به اینکه چگونه به نظر می‌رسد یا در آن لحظه چه احساسی دارید، نشان‌دهنده استعداد پیشرفت شما است.

بازتاب تعهد

من معتقدم تعهد کلید زندگی من است. هنگامی که متعهد هستید، تقریباً هیچ کاری نیست که نتوانید انجام دهید. اگر به اندازه کافی تلاش کنید و با دقت به اطرافتان بنگرید، همیشه راهی برای رسیدن به هر چیز وجود دارد. این مسئله کاملاً به میزان اراده شما بستگی دارد. کار و تلاش بسیار و اراده؛ ظاهراً این‌ها بهترین توصیف تعهد

است.

کاربرد تعهد و تمرین آن

متعهد شدن و پایبندی به تعهدات درست و مناسب در هر روز

تصمیم امروز شما درباره تعهد

امروز در چه مرحله‌ای از تعهد قرار دارید؟ این سه سوال را از خود بپرسید:

۱. آیا تا به حال تصمیم گرفته‌ام متعهد شوم و هر روز به تعهدهای درست و مناسب، پایبند باشم؟
۲. اگر این‌طور است، چه زمانی این تصمیم را گرفتم؟
۳. دقیقا چه تصمیمی گرفتم؟

نظم تعهد شما در هر روز

بر اساس تصمیمی که در مورد تعهد گرفته‌اید، یکی از نظم‌هایی را که امروز و هر روز باید تمرین کنید تا به موفقیت دست یابید چیست؟

توجه: تعداد بسیار محدودی از کتاب موجود است. لطفا فقط در صورتی کتاب را سفارش دهید که دسترسی به کتاب‌فروشی نداشته باشید تا کتاب به دست دوستانی برسد که تهیه آن برایشان از طریق‌های دیگر مقدور نیست.

