

# Secrets of Success and Happiness

اسرار موفقیت و خوشبختی



by Jack Brannigan

مترجم: احمد اسماعیلی گازگھنی

اسرار موفقیت و خوشبختی

تألیف: جک برانیگان

مترجم: احمد اسماعیلی گاز کهنی

|    |               |
|----|---------------|
|    | فهرست         |
| 4  | مقدمه         |
| 4  | موفقیت        |
| 5  | خوشبختی       |
| 6  | اهداف ابتدایی |
| 7  | تمرکز         |
| 7  | آمادگی        |
| 8  | زمان بندی     |
| 9  | ریسک پذیری    |
| 10 | سخت کار کردن  |
| 10 | خوش شانسی     |
| 11 | بی باکی       |
| 11 | شکست ها       |
| 12 | سخنان پایانی  |

## مقدمه

یکی از متداولترین تصور های غلط درباره موفقیت این است که آن را به پول یا خوشبختی مربوط کنیم در حالی که موفقیت می‌تواند انسان را ثروتمند کند یا خوشبختی بیاورد اما تضمین کننده هیچ کدام نیست.

در این کتاب معنای روشنی از موفقیت ارائه گردیده است و اینکه چرا اغلب از روی تصور غلط به معنی میزان ثروت یا خوشبختی به حساب می‌آید

من باید صریحا بگویم که هیچ سر یا راه میانه ای برای رسیدن به موفقیت وجود ندارد اما راهبردها و روشهایی وجود دارد که اگر آنها را دنبال کنیم به صورت عمده ای شانس موفقیت را بالا میبریم این استراتژی به طور کامل از شما و اهداف شما مستقل است شما می‌توانید آنها را به کار ببرید تا یک پروژه موفق را در کار خود و یا یک حرکت زیبا در زمین تنیس اجرا کنید یکی از اسرار قدیمی که ارسطو معرفی کرده است فکر کردن است با وجود این ما فرض می‌کنیم که شما فکر می‌کنید چرا که این کتاب را برای خواندن برگزیده اید.

ما شرح می‌دهیم که فکر کردن یک قدم اولیه و لازم است و این به هیچ وجه تضمین کننده دستاوردهای لازم نیست.

## موفقیت

موفقیت در تعریف به معنای به دست آوردن اهداف عینی است بنابراین یک فرد موفق باید فردی باشد که میزان برآورده کردن اهدافش بیشتر از میزان شکستش باشد موفقیت را به طور کلی به وسیله ی معیارهایی چون ثروت موقعیت یا پست اندازه گیری می‌کنند به علاوه، موفقیت را به وسیله ی توانایی‌های فردی نیز اندازه گیری می‌کنند و معمولا کلمه موفقیت به جای موفقیت مالی به کار می‌رود و این دلیل عمده ی این استدلال غلط است که افراد موفق باید ثروتمند باشد به عنوان

مثال یک نقاش که به هدف خود مبنی بر ترسیم تصویرش بر روی صفحه نقاشی رسیده است موفق است فارغ از اینکه کسی یک میلیون دلار به او پیشنهاد می کند یا خیر متداولترین تصور غلط درباره موفقیت این است که مردم فکر می کنند که موفقیت به صورت اتوماتیک خوشبختی می آورد گرچه هر موفقیتی به طور موقتی شما را خوشحال میکند اما خوشبختی و خوشحالی همیشگی شما را تضمین نمی کند خیلی از بازرگانان موفق از نظر مالی موفق اند ولی در زندگی فردی شاد نیستند میلیون ها نفر انسان محروم هستند که از زندگی خودشان راضی هستند و این ریشه در این دارد که گرچه موفقیت به دستاوردهای ما مربوط می شود اما تنها خوشحالی موقتی ما را نسبت به دستاوردهایمان به دنبال دارد.

### خوشبختی

خوشبختی یعنی شرایط عمومی موفقیت. این یک هدف است که همه موجودات عاقل در آن مشترکند و مطلوبیت آن مشهود است انسان نیاز ندارد که دنبال کردن این هدف را که برای مردم از هر هدف دیگری مهم تر است توجیه کند خوشبختی هدف نهایی است بنابراین اگر خوشبختی آن طور که ادعا می شود، حالت مشترک موفقیت است چرا افراد موفق زیادی را می بینیم که ناراحت هستند پاسخ ساده است تفاوت عظیمی بین رضایت و خوشبختی پایدار وجود دارد لذت فارغ التحصیلی پایانی از کالج ممکن است طولانی تر از لذت نوشیدن چند آبجو باشد اما هنوز تا خوشبختی جاودانی در زندگی شخصی خیلی فاصله دارد اگرچه گذر از هر هدفی در زندگی هیجان انگیز است خوشبختی واقعی در زندگی زمانی حاصل میشود که شخص واقعا آنچه را که به دست آورده است دوست داشته باشد تا زمانی که شما راضی نباشید (مثل خیلی از افراد ساده) نیاز دارید که ابتدا خودتان را بشناسید تا یاد بگیرید که واقعا چه می خواهید وقتی خودتان را بشناسید شما یا آنچه را که واقعا می خواهید دارید یا ندارید اگر نداشته باشید می توانید اهداف میان مدت مشخص کنید که متصل به هدف نهایی شماست راهکارهایی که شما در فصل های آینده خواهید خواند شانس شما را در تکمیل اهداف بالا می برد گرچه

راهکارهایی که شما می خواهید شانس موفقیت شما را فارغ از سطح استعدادتان در هر زمینه ای بالا می برد اما اگر کاری را در زمینه ای که استعدادش را دارید انجام دهید کمکش خیلی بیشتر است و همچنین تضمین کننده لذت از کارتان نیز هست به ندرت، انسان ها از انجام چیزی که در آن استعداد دارند نفرت دارند آشکار است که همیشه فرصت انجام کار دلخواه را ندارید اما برای گذران زندگی اگر به دنبال شغل رویایی خودتان باشید صدمه نخواهید دید اینجا یک پیام مهم برای والدین داریم که بچه های جوان خود را یاری میکنند تا رشد کنند و در زندگی موفق و شاد باشند سعی کنید در اوایل زندگیشان بفهمید که در چه چیزی استعداد دارند نمونه های زیادی از والدینی داریم که از روی نادانی بچه های خود را به طرف اهدافی کشاندند که خودشان دوست می داشتند بدون این که به علایق و استعداد بچه های خود توجه کنند احتمال دارد شما خواننده عزیز یکی از آنها باشید

### اهداف ابتدایی

شما بایستی یک هدف و مقصد داشته باشید چرا که اگر هدف نداشته باشید به سختی می توانید به جایی برسید از این گذشته اگر هدف ابتدایی نباشد بر روی چه چیزی تمرکز می کنید.

با این وجود تنها داشتن هدف کافی نیست اهداف شما باید هوشمندانه باشد یک هدف هوشمندانه هدفی است قابل دسترسی و شما را به شکست نمی کشاند یک هدف قابل دسترسی هدفی است که شما در رسیدن به آن اطمینان کامل ندارید این نوع هدف تضمین می کند که شما توانایی های خود را بسط می دهید یک هدف غیر قابل دسترسی هدفی است که شما می دانید که نمی توانید به آن برسید از این گذشته یک هدف ابتدایی هوشمند در ارتباط با هدف نهایی شماست و گرنه دستاوردهای شما وقتی که بدانید که هیچ کمکی به هدف نهایی شما نکرده است کم مایه خواهد بود چرا که در نهایت به اعتماد شما صدمه می زند و شما را افسرده میکند این نکته اهمیت دارد که شما اهداف ابتدایی خود را خیلی جدی بدانید و با برخورد با اولین مانع آنها را جایگزین نکنید اما با این وجود عاقلانه

است که به خاطر یک اشتباه بزرگ یا تغییر شرایط محیطی آماده تغییر اهداف ابتدایی خودتان باشید اگر هدف به طور مکرر تغییر کند شما بایستی توانایی خودتان را در تعیین اهداف هوشمندانه مورد ارزیابی مجدد قرار دهید از این گذشته اگر اهداف همیشه در حال تغییر شما برای دیگران گذاشته شده باشد شما خیلی زود احترام و اعتبار خودتان را از دست می‌دهید

### **تمرکز**

به منظور انجام وظایفتان به صورت موثر شما بایستی بر روی هدف خود تمرکز داشته باشید حواس پرتی کارایی شما را کاهش می‌دهد و منجر به اشتباهاتی می‌شود که ممکن است باعث فروپاشی کامل یک ماموریت شود اگر ممکن است اهداف خود را با فونت بزرگ بنویسید و بر روی دیوار بزرگی جلوی چشمتان آویزان کنید اگر حواس شما معطوف هدف نباشد کار خود را متوقف کنید و ابتدا به منبع حواس پرتی توجه کنید گفتنش آسان است و انجامش سخت تر است اما در خیلی از موارد آنقدرها هم سخت نیست منبع حواس پرتی ممکن است چیزی به سادگی یک خستگی باشد بنابراین استراحت کنید و باز با انرژی تجدید شده به کار خود برگردید

### **آمادگی**

اگر تنها یک راز برای موفقیت وجود داشته باشد آن آمادگی است آمادگی شما را در بهترین موقعیت برای برعهده گرفتن کار با کمترین مشکل قرار می‌دهد هرچه آماده‌تر باشید انجام وظیفه شما آسان تر می‌شود دو دانش آموز که همین الان امتحان داده اند عقایدی کاملاً متفاوت در باره امتحان دارند یکی فکر می‌کند که امتحان خیلی سخت بوده و دیگری فکری متضاد او دارد تفاوت در این است که یکی آماده امتحان بوده و دیگری نبوده است اگر شما یک طرفدار بازیکن تنیس باشید و برنامه ای برای بازی در اوپن فرانسه داشته باشید این عقیده خوبی است که در یک تورنمنت زمین خاکی قبل از بازی اصلی در پاریس تمرین کنید.

شما ممکن است ادعا کنید که آندری آغاسی به پاریس می آمد و بدون شرکت در هیچ تورنمنت زمین خاکی مستقیم به فینال می رسید درست است که استعداد بالایی داشت به علاوه او آماده اوپن فرانسه بود شاید نه درست قبل از تورنمنت اما سالها قبل با ۴ هزار ضربه به توپ تنیس در یک روز از زمانی که تنها سه سالش بود تمرین کرده بود

اگر میخواهید یک مدیر موفق بشوید یک ابتکار فوق العاده، یادگیری مهارت های مدیریتی موثر است حتی مدیرانی که از مادر مدیر متولد شدند چون لی لا کوکا نیز اگر سالهای زیادی صرف یادگیری نمی کردند قادر نبودند شرکت کرایسلر را از ورشکستگی نجات دهند او این توانایی را با کار سخت در شرکت فورد موتور به دست آورد .

یک پیام ارزشمند برای خواننده یادآوری این نکته به بچه های خانواده شان است که وظایفی که امروز در حال انجامش هستند که خیلی هم خسته کننده است تنها آنها را آماده انجام وظایف بزرگتری می کند که بایستی در آینده انجام دهند و اگر آماده نباشند وقتی زمانش برسد خیلی تأسف می خورند باید به آنها یادآوری کرد که ما تنها آنچه را کاشته ایم درو می کنیم.

#### **زمان بندی**

شما احتمالاً شنیده اید که زمان بندی همه چیز است زمان بندی احتمالاً همه چیز نیست اما یک جزء حیاتی برای موفقیت است این حقیقت دارد حتی برای یک کار ساده مثل آشپزی.

در تنیس اگر خارج از زمان بندی عمل کنید ممکن است یا خیلی زود یا خیلی دیر ضربه بزنید که هر دوی اینها منجر به فالت می شود شما ممکن است سهام را در زمان نامناسب بفروشید و یا بخرید و میلیون ها دلار در تجارت از دست بدهید تنها روش به دست آوردن زمان بندی مناسب از طریق تکرار و تجربه است مجدداً آقای آغاسی یک مثال خوب است بر اساس گفته خیلی از طرفداران بازیکنان تنیس ضربه های او به توپ تمیزتر و برگشت سروهایش بهتر از هر بازیکنی در تاریخ این



بازیهاست شاید هیچکس به عنوان یک کودک به اندازه آندری به توپ ضربه نزده و سرو برگشتی نداشته است با تکرار و تجربه زمانبندی یک حس ششم برای شما ایجاد می شود رفتار یک شخص طرز فکر و توانایی انجام است وقتی یک پروژه مشکل دار به یک شخص موفق داده میشود و او وظیفه را به عهده میگیرد و راههایی برای نائل آمدن بر مشکلات مییابد در مقابل انسان ناموفق نسبت به یک پروژه مشابه یک سری از بهانه ها و توضیحاتی درباره ی موانعی که جلوی او را می گیرد می آورد و نتیجه می گیرد که نباید پروژه را برعهده بگیرد البته طرز فکر و توانایی انجام کار طرز برخورد شخص به یک موضوع در یک انسان دارای اعتماد به نفس سرانجام به موفقیت آن فرد منجر می شود به نظر می رسد که در اینجا یک پارادوکس وجود دارد شخص برای موفقیت به اعتماد به نفس نیاز دارد اما شخص باید ابتدا موفق باشد تا اعتماد به دست آورد به این دلیل لازم است شخص وظایف کوچک را برعهده گیرد که شانس بالاتری برای موفقیت دارد تا اعتماد به نفس در او ایجاد گردد بعدا شخص می تواند یک پروژه پیچیده را برعهده بگیرد مدیرانی هستند که وظایف مشکلی را به مستخدمین بی تجربه واگذار میکنند که آماده انجام شغل نیستند این امر موجب از بین رفتن اعتماد مستخدم می شود یک پیام پنهان دیگر به شما که والدین هستید اگر می خواهید بچه های موفق داشته باشید اعتماد آنها را شکل دهید مهمتر از این با اظهارنظرهای منفی اعتماد آنها را از بین نبرید مثلا

نگوید که تو کند ذهنی

#### **ریسک پذیری**

شما احتمالا این تبلیغ شرکت تجاری را شنیده اید که میگوید بزرگترین ریسک این است که ریسک نکنید گرچه این تنها یک تبلیغ فروش است اما خیلی درست است در اینجا ما درباره یک ریسک محاسبه شده صحبت می کنیم و این خیلی با قمارریسک پذیری متفاوت است در بازاری که بیش از هر زمانی در حال تغییر است خیلی از رهبران مجبورند که تصمیمات خود را با اطلاعات کمتر بگیرند چرا که زمانی که همه اطلاعات خود را تکمیل می کنند تا تصمیم گیری کنند، بازار تغییر کرده است هر چه که اطلاعات یک فرد برای تصمیم گیری کمتر باشد باید ریسک

بیشتری بپذیرد هرچه ریسک‌پذیری بیشتر باشد پاداش یا جریمه آن نیز بیشتر است بنابراین اگر شما نمی‌توانید سرمایه خود را از دست بدهید منطقی است که ریسک کمتری بپذیرید چرا که رشد ثابت موفقیت مالی شما را تضمین می‌کند به نظر می‌رسد که همه افراد موفق کارهایی را که مربوط به ریسک‌پذیری است دوست دارند و انجام می‌دهند اما خود ریسک را دوست ندارند و سعی دارند که در صورت توان آن را کاهش دهند

### **سخت کار کردن**

ما درباره آن چه که افراد استعداد آن را دارند صحبت کردیم آشکار است که هر چه که استعداد شخصی کمتر باشد باید سخت‌تر کار کند تا نتیجه مورد نظر را به دست آورد افراد موفق اغلب از کار خود لذت می‌برند به گونه ای که کار به حساب نمی‌آید سختی کار برایشان مهم نیست از جنبه منفی وقتی این افراد بازنشسته می‌شوند آنها به سرعت رو به نابودی می‌روند چرا که برانگیختگی شغل خود را از دست می‌دهند زمانی که کامل و مداوم مشغول انجام شغل خود بودند به هیچ سرگرمی برای بازنشستگی خود فکر نکردند نکته مهم فهم اختلاف بین پر کردن زمان و مدیریت زمان است و دانستن این نکته که مشغول بودن همان کار کردن است

### **خوش‌شانسی**

خوش‌شانسی چه ربطی به این موضوع دارد؟ خیلی از افراد می‌گویند به نظر می‌رسد که افراد موفق همیشه در مکان مناسب و زمان مناسب بوده اند با وجود این بحث زیر ممکن است یک دیدگاه جدید به شما بدهد، در بازی تخته نرد شانس نقش مهمی در نتیجه بازی دارد شما ممکن است یک شب بازی کنید و یک چیز مفید برنده نشوید شما می‌توانید شماره های مورد علاقه خود را بیاورید با وجود این اگر این بازی را به اندازه کافی ادامه دهید قوانین آماری حکم می‌کند که به اندازه طرف مقابل برنده خواهید بود بنابراین اگر دوست شما درصد بالاتری از شما برده است صرفاً به خاطر این است که بازیکن بهتری است به خاطر اینکه افراد موفق از فرصت‌های زندگی خود بیشتر بهره برده اند به نظر خوش‌شانستر می‌آیند

اغلب شانس آنها در حافظه مردم مانده است و افراد به این نگاه می‌کنند و می‌گویند که بله این آدم موفق بوده چرا که او خوش‌شانس است و به این علت که من خوش شانس نیستم موفق نیستیم البته از آنجا که خیلی‌ها از فرصت و شانس خودشان استفاده نکردند به نظر می‌رسد که شانس نداشتند در واقع حتی افراد موفق هم خودشان را خوش شانس تر از دیگران به حساب می‌آورند این امر به آنها کمک کرده است که حتی بیشتر موفق باشند چرا که اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد افراد نا موفق با فرض بدشانس بودن یک طرز فکر منفی در خود دارند که می‌تواند به اعتماد به نفس و عملکردشان صدمه بزند

### **بی باکی**

یک جنگجوی سامورایی سفارش می‌کند که اگر ریتم جنگجوی مقابل شما به هم ریخته شد و یا در حالتی قرار گرفت که قصد فرار یا عقب نشینی داشت باید فوراً به او ضربه بزنید و اصلاً نگران او نباشید و اجازه نفس کشیدن به او ندهید لازم است که ناگهانی به او حمله ور شوید نکته ابتدایی این است که اجازه ندهید که موقعیت خودش را حتی ذره ای به دست آورد ورزشکاران امروزی بی‌باکی را به عنوان توانایی تمام کردن کار طرف مقابل می‌دانند گرچه بی باکی می‌تواند در ورزش پذیرفته باشد در محیط‌های حرفه ای دیگر رایجی نیست چرا که تقریباً غیر ممکن است که مشخص کرد چقدر از بی باکی مورد نیاز است و کجا اضافی است با این وجود بعضی وقت‌ها لازم است که بی باک بود تا به هدف مورد نظر رسید جک ولس وقتی مدیر شرکت شد به منظور افزایش عملکرد شرکت نیمی از کارکنانش را اخراج کرد و خیلی موفق بود

### **شکست‌ها**

فارغ از میزان آمادگی یا سختی کارمان و اینکه چقدر استعداد یا اعتماد به نفس داریم ما گاهی اوقات در انجام کار موفق نیستیم نکته مهم این است که از شکست نترسیم بالاخره اگر کاری انجام دهیم و موفق نشویم بهتر از آن است که

اصلا کاری انجام ندهیم بنابراین نکته حیاتی این است که ما طرز فکر خودمان را نسبت به شکست تغییر دهیم شخص باید به شکست ها به عنوان یک فرصت بزرگ برای یادگیری نگاه کند داستان زیر به درستی نشان می دهد که معنی این مطلب چیست که یک مدیر آی بی ام که انتظار می رفت آینده درخشانی داشته باشد در یک معامله مالی ۱۰ میلیون دلار به شرکت ضرر زد این یک فاجعه بود وقتی مدیر مسئول اش عصبی شد و او را به دفترش فراخواند مرد جوان با لعنت و نفرین گفت حدس میزنم شما می خواهید من را مجبور به استعفا کنید مدیرش گفت تو جدی نیستی ما ۱۰ میلیون دلار خرج آموزش تو کردیم

#### سخنان پایانی

خیلی مهم است که شما درک کنید که همیشه کارها به نفع شما اتفاق نمی افتد بیشتر اوقات شما باید کاری کنید که به نفع شما بشود. بازی زندگی را با طرز فکر برنده شدن بازی کنید نه با طرز فکر بازی نکردن به خاطر ترس از باختن در جدول زیر اختلافات بین دو طرز فکر و نتایج این طرز فکرها را خلاصه کرده است.

| ارزش       | بازی برای باختن                                                                                                    | بازی برای بردن                                                                                           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اهداف اصلی | امنیت                                                                                                              | پیشرفت                                                                                                   |
| مدل رفتاری | اجتناب از اشتباه ترد شدن و شکست                                                                                    | رسیدن به ظرفیت نهایی بهترین که میتوانید باشید                                                            |
| واکنشها    | 1. حفاظت از خود و پیشرفت<br>2. ماندن در منطقه ی راحتی<br>3. تفکر غیر منطقی<br>4. فکر بسته<br>5. مقصر دانستن دیگران | 1. وابسته کردن حقیقت به واقعیت عینی<br>2. تصمیم گیری منطقی<br>3. خارج از منطقه ی راحتی<br>4. شکست نخوردن |

|                |               |       |
|----------------|---------------|-------|
| 5. حسابگر بودن |               |       |
| موفقیت         | درستکار بودن  | نتایج |
| رشد            | در کنترل بودن |       |
| سرگرمی         | پذیرفته شدن   |       |
| شادی           | راحتی         |       |
| درک            | رفاه          |       |

سرانجام همینطور که در جاده زندگی حرکت می‌کنید به یاد داشته باشید که موفقیت یک گذرگاه است نه یک مقصد و کلید داشتن یک زندگی لذت بخش داشتن تعادل در همه چیز است همیشه به اهداف بلند مدت خود چشم داشته باشید و از همه مهمتر اینکه به توانایی‌های خود اعتماد داشته باشید.