

چرا خسته ایم و چه باید بکنیم؟

شاید این روزها بیشترین عبارتی که از داوطلبان کنکوری می‌شنویم این است که: «خسته شدم!» یکی از تعویق زمان برگزاری آزمون سراسری خسته است، دیگری از قرنطینه چند ماهه، و آن یکی از اینکه بیش از یک سال است دارد برای آزمون سراسری درس می‌خواند و مدام درگیر تست و آزمون‌های متعدد است، نالان و دل‌نگران است.

آنچه مهم است، این است که خستگی باعث از دست دادن احساس خوشی و شادمانی می‌شود و حس رضایتمندی را از فرد می‌گیرد و همین امر عامل ناتوانی و ضعف جسمی و روحی فرد می‌گردد. بدون شک، یک داوطلب خسته نمی‌تواند کارایی لازم را در آزمون سراسری داشته باشد و در حد توانمندی‌های خود ظاهر شود.

شاید بپرسید که خوب چه باید کرد؟ این خستگی که تقصیر ما نیست، عوامل و مشکلاتی که خارج از کنترل ما بوده است، عامل این حس خستگی و دلزدگی شده است؛ اما ما معتقدیم که این حرف، تنها بهانه‌ای برای نپذیرفتن مسؤلیتی است که بر عهده دارید؛ در واقع، شما توانمندی‌ها و قدرت خودتان را در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها دست کم گرفته‌اید. اجازه دهید که پا را فراتر از این بگذارم و بگویم که شما حاضر نیستید که توانمند باشید! زیرا اگر توانمند باشید، ناگهان کلی کار برای انجام دادن دارید و بهانه آوردن

و غر زدن نیز دیگر باور شما نخواهد بود؛ چون شما توانمند هستید. شما به عنوان یک انسان، منبع نوآوری، خلاقیت و قدرت مقابله با مشکلات هستید، ولی لازمه دست یافتن به این توانایی‌ها، خواستن و، مهم‌تر از آن، عمل کردن است. می‌گویند که بیشتر اختراعات «توماس ادیسون» تکمیل‌شده کارها و ایده‌های دانشمندان و مخترعان پیشین بوده است؛ به عبارت دیگر، ادیسون از ناتوانی‌های دیگران درس گرفته و با اهل عمل بودن و پشت کردن به خستگی و بهانه آوردن، با خلاقیت و نوآوری، راهکار تازه‌ای را پیدا کرده که موفقیت‌آمیز بوده است. نیکلا تسلا، فیزیکدان بزرگ و یکی از همکاران ادیسون، درباره روش او برای حل مسائل می‌نویسد: «اگر

واقعیت امر این است که در روبرو شدن با مشکلات و سختی‌ها، همه ما می‌توانیم مثل ادیسون، توانمند و پر از شور و انرژی باشیم، اما ما راه راحت‌تر و به ظاهر بی‌هزینه‌تری را انتخاب می‌کنیم؛ اینکه در گوشه‌ای بنشینیم و از شرایط موجود گلایه کنیم؛ چون تنبلی و مسؤلیت زندگی را به دوش دیگران انداختن، بسیار آسان‌تر و سهل‌الوصول‌تر از هر بهانه دیگری است و تازه لازم هم نیست که در روش زندگی‌مان تغییری ایجاد کنیم

ادیسون می‌خواست سوزنی را در انبار کاهی پیدا کند، با پشتکار فراوان، دانه به دانه رشته‌های کاه را کنار می‌زد تا بالاخره سوزن نمایان شود!»

واقعیت امر این است که در روبرو شدن با مشکلات و سختی‌ها، همه ما می‌توانیم مثل ادیسون، توانمند و پر از شور و انرژی باشیم، اما ما راه راحت‌تر و به ظاهر بی‌هزینه‌تری را انتخاب می‌کنیم؛ اینکه در گوشه‌ای بنشینیم و از شرایط موجود گلایه کنیم؛ چون تنبلی و مسؤلیت زندگی را به دوش دیگران انداختن، بسیار آسان‌تر و سهل‌الوصول‌تر از هر بهانه دیگری است و تازه لازم هم نیست که در روش زندگی‌مان تغییری ایجاد کنیم. خوب این نیز یک گونه از زندگی است؛ اما مطمئن باشید که در این نوع زندگی، جای سرزندگی و شادمانی، خالی خواهد بود و شما در نهایت از خودتان و زندگی‌تان راضی نیستید؛ اما اگر شرایط موجود را بپذیرد و از زندگی کردن در تخیلات و رؤیاهای خود دست بردارید، راه‌های خلاقانه‌ای برای شما نیز ظهور پیدا خواهد کرد. بیایید فقط برای یک بار هم که شده، به جای منفی بافتن و دل سپردن به دنیای «نتوانستن‌ها»، در فضای «بودن» و «توانستن» باشید. آنچه هست بپذیرید و فکر کنید که با پذیرش وضعیت موجود، بهترین راه برای موفق بودن چیست. مطمئن باشید که در این صورت، شما غول خستگی را شکست خواهید داد.



همراه با پرورش استعداد:

روپاهای بزرگ داشته باشید و برای به دست آوردنشان تلاش کنید

(قسمت آخر)

استعداد داشتن، یک چیز است، ادامه و به پایان رساندن کار، چیزی دیگر است. مهم نیست که چقدر با استعداد هستید، مهم این است که تا وقتی پشتکار نداشته باشید، نمی‌توانید کارهای بزرگ را انجام دهید و به موفقیت‌های بزرگ دست یابید.

پشتکار اجازه نمی‌دهد که خسته و دلسرد شوید و کار را متوقف کنید؛ حتی اگر همه نشانه‌ها مطلوب به نظر نرسند. پشتکار، یک نوع سرمایه‌گذاری در آینده است. دشمنان پشتکار را برخی افکار مزاحم و اندیشه‌های عافیت طلب مثل: تسلیم شدن با اولین سختی، این تفکر که زندگی باید راحت باشد، انعطاف‌پذیری بیش از حد، مقصد‌پنداری موفقیت و دست از کار کشیدن تشکیل می‌دهند.

برای تقویت و افزایش پشتکار، سعی کنید که یک هدف قوی و ارزشمند را برای خود تعریف و با تمرکز و سرسختی آن را دنبال نمایید، بهانه‌گیری را کنار بگذارید و تلاش کنید که کمی استقامت به خرج دهید؛ همچنان که یک قهرمان، تا دقیقه آخر استقامت می‌کند و می‌جنگد؛ چون موفقیت دقیقاً بعد از نقطه‌ای قرار دارد که دیگران قانع شده‌اند.

الف- یک معلم و مربی که در پیدا کردن بینش قوی به شما کمک کند؛

ب - یک خواست و میل درونی قوی تا تلاشتان را بیشتر کند؛

ج - یک هدف و مقصد روشن تا در جهت آن گام بردارید؛

د- یک ظرفیت بالا برای انجام بهینه کار و تلاش در جهت رسیدن به هدف؛

ه- در اختیار داشتن ابزار، تجهیزات و منابع انرژی.

بنابراین، برای بهتر شدن و بسیار خوب بودن در تمرین، متعهد شوید که هر روز، کمی بیشتر از روز قبل تلاش کنید، وقت بیشتری برای انجام تمرین بیشتر صرف کنید، پشتکارتان را افزایش دهید، بیشتر از گذشته کمک بگیرید و توصیه افراد موفق را به کار ببندید، برای تغییر بیشتر آماده باشید و به طور جدی آن را دنبال کنید. با اندکی تغییر، شما می‌توانید مشکلات خود را حل کنید، شرایط خود را بهبود ببخشید و کارهای مفید و متفاوت انجام دهید. تمرین و تکرار، شما را از دیگران برتر می‌سازد و این برتری، برایتان به یک عادت تبدیل می‌شود.

۷- پشتکار

پشتکار، یعنی ادامه دادن کاری که شروع کرده‌اید.

در شماره پیش، به برخی از ویژگی‌هایی که در کنار استعداد، می‌توانند شما را به سمت موفقیت هدایت کنند و استعداد شما را به حداکثر برسانند، اشاره کردیم؛ ویژگی‌هایی چون خودباوری، علاقه نشان دادن به کار، داشتن ابتکارعمل، تمرکز بر موضوع و آمادگی انجام کار. در این شماره نیز به معرفی و شرح سایر ویژگی‌های لازم برای موفقیت می‌پردازیم:

۶- تمرین و تکرار

تمرین و تکرار می‌تواند استعدادهای شما را شکوفا و قوی کند. در عرصه زندگی، همانند میدان ورزش، به همان اندازه که تمرین کرده‌اید می‌توانید بازی کنید. افراد موفق برای تمرین و نظم در آن، ارزش ویژه‌ای قائلند و همه توان خود را به کار می‌گیرند تا قادر باشند در بالاترین سطح ممکن عمل کنند و عملکردی بهتر از آنچه از آنها انتظار می‌رود داشته باشند.

برای بهتر بودن و خوب شدن در هر حوزه‌ای، باید تمرین کرده و مهارت بیشتر کسب کنید. تمرین مرتب، در درون ما نظم ذهنی القا می‌کند که در روبرویی با موقعیت‌های دشوار، بسیار مفید خواهد بود. برای تمرین مؤثر به پنج عنصر و منبع محرک نیاز دارید:

۸- جرأت

جرأت، وسیله‌ای برای آزمایش استعداد شماست و چیزی نیست که صرفاً در میدان جنگ به آن نیاز پیدا کنید. شما نمی‌توانید هیچ کار بزرگی انجام دهید، مگر اینکه جرأت امتحان کردن آن را داشته باشید. بدون جرأت، هرگز از منطقه امن زندگی خود خارج نمی‌شوید و طبیعی است که انتظار موفقیت هم نباید داشته باشید. موفقیت فقط زمانی به شما لبخند می‌زند که برای رسیدن به اهداف بزرگ برنامه‌ریزی کنید و جرأت و جسارت خود را در این مسیر، در معرض امتحان و آزمایش قرار دهید. اگر دوست دارید که جرأت بیشتری پیدا کنید، باید بدانید که سر منشأ آن در درون شماست و نباید دنبال منبع آن در بیرون باشید. جرأت همیشه از درون می‌آید. بر چیزی که باور دارید، استوار باشید و در همه حال این‌گونه باشید؛ نه فقط زمانی که دیگران شما را زیر نظر دارند. به جای پرش بلند، قدم‌های کوچک، ولی منظم بردارید، پیوسته در جهت بهتر شدن حرکت کنید و عملکرد شجاعانه خود را ادامه دهید؛ بدین ترتیب، افق‌های بیشتر و وسیع‌تری به روی شما گشوده خواهد شد.

جرأت نوعی دانش است که نحوه مواجهه با سختی و پیش رفتن در چنین شرایطی را به شما می‌آموزد. چیزی که انجام آن می‌تواند غیر ممکن به نظر برسد، اغلب با داشتن جرأت، ممکن می‌شود. در هر کاری که انجام می‌دهید، به شهامت نیاز دارید. از لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرید مسیری را آغاز کنید، همواره ممکن است که یک محرک منفی و اخلاک‌گر و مزاحم، شروع به مخالفت خوانی کند تا شما را از ادامه مسیر بازدارد، و یا با مشکلات و سختی‌هایی مواجه شوید که شما را وسوسه کنند از تصمیم خود منصرف شوید؛ اما جرأت و شهامت و همت والای شما، به شدت با این نیروهای مزاحم به مبارزه

برخاسته و به شما اجازه انصراف از پیمودن مسیر تعیین شده را نمی‌دهد.

۹- آمادگی یادگیری

به زبان ساده، آمادگی برای یادگیری، به معنای میل و اشتیاق برای یادگیری و رشد است، و آمادگی برای گوش دادن و آموختن و تلاش برای به کار بردن ایده‌های جدید است. اگر فکر کنید که در حال حاضر همه چیز را می‌دانید، رشد شما متوقف می‌شود. افراد موفق و مشتاق یادگیری، حتی پس از کسب مجموعه‌ای از موفقیت‌ها، باز هم سوالات تازه مطرح می‌کنند. آنها غرورشان را حین یادگیری کنار می‌گذارند و به عنوان یک یادگیرنده، مادام‌العمر در تکاپو و تلاش زیاد در جست و جوی فرصت‌های جدید آموزشی هستند و پی‌گیرانه سعی می‌کنند که بیشترین بهره را از آموخته‌هایشان ببرند.

برای کسب آمادگی بیشتر:

الف- در وهله اول سعی کنید که یک شنونده خوب باشید؛ چرا که اگر به جای حرف زدن، گوش کنید، همیشه در میان حجم زیادی از اطلاعات مفید قرار می‌گیرید.

ب- فرایند یادگیری را خوب درک کنید و بدانید که هدف یادگیری، صرفاً دانستن نیست، بلکه بهتر عمل کردن است؛ به عبارت بهتر، به چیزی که می‌دانید عمل کنید، به دنبال اشتباهات خود بگردید و در ارتباط با کارهایی که انجام داده‌اید، خود را ارزیابی کنید، به دنبال راه‌هایی برای بهتر انجام دادن کارها باشید و از راه‌های جدید و تازه برای انجام آنها استفاده کنید.

ج- در هر فرصتی به یادگیری بپردازید و در صورت امکان، برای آن برنامه‌ریزی کنید. با خواندن کتاب، بازدید از مکان‌هایی که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند یا وقت گذراندن با افرادی که شما را برای رشد کردن به چالش

می‌کشند، خود را در معرض ایده‌های تازه قرار دهید و چیزی را که یاد می‌گیرید در کاری که انجام می‌دهید، به کار برید و با کسانی که فکر شما را به چالش می‌کشند، طرح دوستی بریزید.

د- چیزهایی را که یاد گرفته‌اید به کار بگیرید (با نوشتن لیست تعدادی از کارهایی که باید انجام دهید و به شما کمک می‌کنند تا از چیزی که یاد گرفته‌اید، استفاده کنید) و زمان اندکی را به دنبال کردن ایده‌های جدید خود اختصاص دهید.

هـ- دائماً از خودتان بپرسید: «آیا من واقعاً آماده یادگیری هستم؟» و ایده‌ها و راه‌های جدید برای انجام کارها را بپذیرید. همچنین برای جذب ایده‌های جدید تلاش کنید و آنها را در عمل به کار برید.

آهن از استفاده نشدن زنگ می‌زند. آب را کد کیفیتش را از دست می‌دهد و در هوای سرد منجمد می‌شود. بی‌حرکتی هم به همین صورت، نیروی ذهن را ضعیف می‌کند.

یک برنده، حتی زمانی که از جانب دیگران متخصص در نظر گرفته شود، می‌داند که هنوز چقدر باید یاد بگیرد، ولی یک بازنده، قبل از اینکه به اندازه کافی آموخته باشد تا بداند که چقدر کم می‌داند، می‌خواهد که از سوی دیگران، یک فرد متخصص در نظر گرفته شود.

۱۰- شخصیت

یک فرد با استعداد می‌تواند به روی صحنه برود، ولی برای ماندن در آنجا به شخصیت نیاز دارد. یک شخصیت قوی، فرد را از میان‌برهایی که می‌توانند او را از خط خارج کنند باز می‌دارد. شخصیت، جلوه بیرونی چیزی است که در درون یک فرد وجود دارد. استعداد شاید یک هدیه باشد، ولی شخصیت واقعی از این هدیه محافظت می‌کند.



از جهات مختلفی انسان‌ها مانند کوه یخی هستند که فقط ۱۵ درصد آن کوه قابل دیدن است و ۸۵ درصد دیگر این کوه یخی در زیر آب قرار دارد. شخصیت انسان در قسمتی قرار دارد که زیر آب است و در واقع در چهار عنصر مشخص زیر نمایان می‌شود:

- خویشتنداری در انجام کاری که می‌دانید درست است؛
- ارزش‌ها و اصول اساسی شما که با آنها زندگی می‌کنید؛
- احساس شما درباره هویت شخصی؛
- سطح شما در یکپارچه کردن و تنظیم اعمال با ارزش‌ها. شخصیت، بنیاد چیزی را می‌گذارد که استعدادها و زندگی شما بعدها آن را خواهند ساخت. شخصیت، تصمیماتی را که در طول زندگی خود گرفته‌اید و روابطتان را با دیگران در طول عمر منعکس می‌کند. شخصیت، یک انتخاب است، و اگر شخصیت بهتری می‌خواهید، می‌توانید و باید آن را پرورش دهید.

برای بهتر و عمیق‌تر کردن شخصیت:
- در سختی‌ها تسلیم نشوید و حتی وقتی که اوضاع سخت می‌شود، بایستید. قوی‌ترین شخصیت‌ها در شدیدترین طوفان‌ها ساخته شده‌اند، نه در آرامش.

- همیشه کار درست را انجام دهید. اگر بتوانید به جای چیزی که به مصلحت است، چیزی را که درست است، انجام دهید، شخصیت خود را خواهید ساخت.
- کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید و به جای اینکه باور کنید چیزهایی یا کسانی شما را به انجام کار یا تصمیمی مجبور کرده‌اند، مسئولیت تصمیمات خود را بپذیرید. افراد ضعیف، شرایط خود را مقصر می‌دانند، در حالی که افراد قوی، مسئولیت قبول کرده و در نتیجه رو به جلو حرکت می‌کنند.

شخصیت، مجموع انتخاب‌های هر روز ماست؛ همچنان که شخصیت امروز ما نتیجه انتخاب‌های دیروز ماست و شخصیت فردای ما، نتیجه انتخاب‌های امروز ما خواهد بود. برای تغییر شخصیت خود، انتخاب‌هایتان را تغییر دهید. آنچه به آن فکر می‌کنید، آنچه انتخاب می‌کنید، و آنچه انجام می‌دهید، چیزی است که به آن تبدیل خواهید شد. آنچه که ما در موقعیت‌های بزرگ انجام می‌دهیم، احتمالاً به چیزی که اکنون هستیم بستگی دارد، و آنچه اکنون هستیم، نتیجه سال‌ها خویشتنداری ماست.

انسان‌ها در حرف‌هایشان شبیه هم هستند و تنها تفاوتشان در اعمالشان است. افراد با شخصیت، صرف نظر از موقعیت خود، کاری را که درست است، انجام می‌دهند.

۱۱- روابط

هیچ چیز بیش از روابط مهمی که در زندگی‌تان برقرار می‌کنید، بر توانایی شما در به کارگیری استعدادهایتان تأثیر نمی‌گذارد. اگر خود را در میان افرادی قرار دهید که شما را تشویق می‌کنند، استعدادهایتان اوج خواهد گرفت، ولی اگر با افرادی وقت بگذرانید که انرژی شما را می‌گیرند، استعدادهای شما پژمرده خواهد شد. روابط شما

مستقیماً بر استعدادهایتان تأثیر می‌گذارد. روابطی که با دیگران برقرار می‌کنید، می‌تواند شما را بسازند یا بشکنند. آنها می‌توانند به شما انرژی دهند و شما را نیرومند کنند یا اینکه آن انرژی را که می‌تواند شما را به جلو براند، از شما بگیرند. اگر برای رسیدن به چیزهای زیادی برنامه‌ریزی می‌کنید، لازم است که مطمئن شوید روابط شخصی‌تان ارزش‌هایی را به زندگی‌تان اضافه می‌کنند و بهترین عملکرد شما را نمایان می‌سازند.

روابط نوعاً در چهار مرحله پیش می‌روند:
- روابط سطحی که فقط یکدیگر را می‌شناسید؛
- روابط ساخته شده که بر پایه برخوردهای تکرار شونده است؛
- روابط امن که به هم اعتماد دارید؛
- روابط محکم که تلاش می‌کنید و یکدیگر را بالا می‌کشید.

شما به طور ایده آل می‌خواهید که روابط امن و محکم بیشتری را به عنوان راهی برای رشد استعدادهایتان ایجاد کنید. این نوع از روابط، صفات بسیار مفیدی دارند:
• سطحی از لذت متقابل وجود دارد؛
• به یکدیگر احترام می‌گذارید و به هم اعتماد دارید؛
• تعداد زیادی تجربه مشترک دارید.

برای ایجاد بیشتر این روابط امن و محکم:
الف - مهم‌ترین افراد زندگی‌تان را مشخص کنید که چه کسانی هستند؛ آنهايي که بیشترین وقت را با شما می‌گذرانند یا آنهايي که برای افکارشان ارزش قائل هستید؛

ب - بررسی کنید که آیا این افراد شما را در جهت مسیر درست حرکت می‌دهند یا اینکه انرژی عصبی شما را می‌گیرند.

ج - اگر فهمیدید که دوستانتان واقعاً شما را پر بار نمی‌کنند، پس دست به کار شوید و دوستان جدید و بهتری پیدا کنید. اینجا روابط بهتر و مثبت‌تر، آن قدر سرتان را شلوغ می‌کند که حتی متوجه نمی‌شوید که دیگر با دوستان قدیمی‌تان وقت نمی‌گذرانید.

یک دوست واقعی، نقاط ضعف شما را می‌داند، ولی تنها نقاط قوتتان را به شما نشان می‌دهد، ترس‌های شما را احساس می‌کند، ولی ایمان شما را قوی می‌کند، اضطراب شما را می‌بیند، ولی روحیه شما را قوی می‌کند، ناتوانی‌های شما را تشخیص می‌دهد، ولی بر امکانات شما تأکید می‌کند.

زندگی خیلی طولانی‌تر از آن است که آن را با افرادی بگذرانید که شما را به مسیر اشتباه می‌کشند، و خیلی کوتاه‌تر از آن است که با دیگران سپری نشود. روابط شما، شما را تعریف می‌کنند و بر استعدادتان تأثیر می‌گذارند؛ پس آن را هوشمندانه انتخاب کنید و به خاطر بسپارید که در نهایت، انتخاب‌های شما، شما را می‌سازند.

۱۲- مسؤلیت

قبول مسؤلیت، استعدادهای شما را قوی می‌کند و آنها

را به ارتفاع‌های جدیدی می‌برد و استقامتتان را افزایش می‌دهد. اگر واقعاً مشتاق موفقیت هستید، راه‌های عملی برای افزایش مسؤلیت‌های خود پیدا کنید. انجام این کار، شما را به بالا و رو به جلو سوق می‌دهد.

در کل، جامعه به استعداد، بیش از حد بها می‌دهد و به اهمیت مسؤلیت، کمتر از حد. این موضوع مایه تأسف است؛ زیرا داشتن احساس مسؤلیت قوی، در حقیقت، زیربنایی را برای موفقیت واقعی افراد فراهم می‌کند.

مسؤلیت، اگر به درستی اداره شود، معمولاً به ایجاد مسؤلیت بیشتری در آینده منجر می‌شود. در طول زمانی که مسؤلیتی را به عهده دارید، اعتبار شما ابتدا محک خورده و سپس بیشتر می‌شود. اگر شما می‌خواهید که مردم به شما اعتماد کنند، مسؤلیتی به عهده بگیرید و آن را صادقانه انجام دهید.

برای اینکه بیشتر مسؤلیت‌پذیر شوید:
الف - از جایی که اکنون هستید، شروع کنید و از امروز، خود را به عملکرد مسؤولانه‌تر پایبند کنید.

ب - دوستان خود را هوشمندانه انتخاب کنید؛ زیرا اگر همه وقتتان را صرف گرد آمدن با افراد بی‌مسؤلیت کنید، برایتان سخت خواهد بود که مسؤولانه عمل کنید.

ج - دیگران را سرزنش نکنید و به جای آن، برای دیدن سرچشمه همه مشکلاتتان، به آینه نگاه کنید، به دنبال مقصر نباشید و شانه‌هایتان را بالا بگیرید و سر کار خود بروید.

د - درس‌های اصلی مسؤلیت را یاد بگیرید:
- برای کسب موفقیت معنی‌دار باید در درجه اول خویشتنداری را تمرین کنید؛

- هر چه را شروع کردید به پایان برسانید؛
- وقتی بقیه به شما وابسته‌اند، هیچ‌گاه به آنها اجازه ندهید که عقب بیفتند؛

- از دیگران انتظار نداشته باشید که قدم پیش بگذارند و به جای شما مسؤلیت چیزی یا انجام کاری را بر عهده بگیرند.

ه - تصمیمات سخت بگیرید و پای هر تصمیمی که گرفته‌اید بایستید؛ خواه جهنم باشد، خواه بهشت، و برای هر چیزی که در زمان مسؤلیت شما اتفاق می‌افتد، پاسخگو باشید.

و - به مردم خدمت کنید؛ چرا که هر وقت چیزی را ببخشید رشد خواهید کرد.

تمرین مسؤلیت‌پذیری، کارهای بزرگی برای شما می‌کند. استعداد شما را قوی می‌کند، مهارت‌های شما را متریقی می‌کند و فرصت‌های شما را افزایش می‌دهد. این تمرین در طول روز، کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد و کمک می‌کند که شب بهتر بخوابید، و زندگی اطرافیان را نیز بهتر می‌کند. اگر می‌خواهید که زندگی‌تان یک داستان باشکوه باشد، پس این نکته را بدانید که شما نویسنده آن هستید و هر روز شانس آن را دارید که صفحه جدیدی از این داستان را بنویسید و این صفحات

هستید. اینکه شما خود را به عنوان رهبر گروه تصور کنید یا نه، تا وقتی که شما را از درگیر شدن در کار تیمی باز ندارد، مهم نیست. فکر کنید که چقدر هر روز، رفتن به سر کار لذت بخش خواهد بود. اگر برایتان امکان پذیر است، افراد دیگری را پیدا کنید تا بتوانید احساسات و نگرش‌های خود را با آنها در میان بگذارید. ج - برای رشد گروه خود تلاش کنید؛ یعنی افراد درستی را انتخاب کنید و روی گسترش مهارت‌ها و شایستگی‌های آنها کار کنید. هر کاری که می‌توانید برای کمک به رشد و گسترش توانایی‌های اعضای گروه خود انجام دهید. این عمل، کاری است که همیشه همه مدیران بزرگ تاریخ انجام داده‌اند. این مدیران، نه تنها روی بهتر شدن خودشان تمرکز می‌کنند، بلکه به اعضای گروهشان نیز رشد شخصیتی یکسانی را القا می‌کنند. د - امتیاز هر میزان موفقیتی را که به آن دست یابید، به گروه خود اختصاص دهید؛ زیرا در واقع این موقعیت، جایی است که امتیاز به آن تعلق دارد. مدیران بزرگ می‌دانند که همه افراد مهم هستند، و مردم زمانی بهترین عملکرد را دارند که سهمشان به وضوح تصدیق شده باشد. وقتی که کارها اشتباه پیش می‌روند، بیشتر از اندازه واقعی تقصیر را به عهده بگیرید، و وقتی که همه چیزی خوب پیش می‌رود، همه امتیاز را به بقیه بدهید. همه به خاطر این شهامت، شما را دوست خواهند داشت. فرد با استعداد، که عضوی از یک گروه است، به چیزی بیشتر از آنچه روزی به تنهایی می‌توانست دست پیدا کند، دست می‌یابد.

دو بازی را برای گروه ببرد، ولی برای قهرمانی، به یک گروه محکم نیاز دارید. هد - تیم‌ها به افراد اجازه می‌دهند که روی پیروزی کلی، و نه فقط عملکرد شخصی، تمرکز کنند. گروه‌های بزرگ وقتی به وجود می‌آیند که همه اعضایشان به جای تکیه کردن بر مزایای محدود خود، بر مینای چیزی که برای گروه بهتر است، تصمیم‌گیری کنند. و - تعلق داشتن به یک گروه بزرگ، نوعی احساس اجتماع ایجاد می‌کند که سطح اعتماد را بالا می‌برد. ز - هنگامی که اعضای گروه برای ارزش دادن به چیزی که دیگران انجام می‌دهند، کار می‌کنند، آنها خود به خود، به خودشان هم بها می‌دهند. روی هم رفته، گروه‌ها جذابیت و مزایای آشکاری را پیشنهاد می‌دهند و عجیب نیست که بیشتر افراد بسیار با استعداد، عضو بودن در یک گروه پویا را به کار فردی ترجیح می‌دهند. تیم‌ها یک اثر افزایشی دارند که به صورت‌های دیگر نمی‌توان آن را درک کرد. در آخر، برای اینکه گروهی با عملکرد بالا برای خود بسازید: الف - این حقیقت را بپذیرید که برای دستیابی به یک چیز قابل توجه، به یک تیم نیاز دارید. شما نمی‌توانید به تنهایی به هدف بزرگی برسید، و تا وقتی که این عقیده را به صورت کامل قبول نکنید، نمی‌توانید گروه خود را به سطح بعدی عملکرد ببرید. ب - در رویاهای خود یک گروه تشکیل دهید و به جای اینکه سعی کنید همه کارها را خودتان انجام دهید، تصور کنید که به عنوان بخشی از یک گروه بزرگ موفق

را با مسؤلیت‌پذیری در قبال خود و دیگران، پر کنید. اگر این کار را انجام دهید، در پایان ناامید نخواهید بود.

۱۳- کار گروهی

صرف نظر از اینکه چقدر با استعداد هستید، باید بدانید که همواره شکاف‌هایی بین شایستگی‌ها و توانایی‌هایی شما وجود دارد. بهترین راه برای پر کردن این شکاف‌ها، آن است که با افرادی شریک شوید که در آن زمینه‌ها قوی هستند. برای کسب یک چیز شگفت‌انگیز، همیشه به یک کار گروهی نیاز دارید.

گروه، نه تنها به افراد اجازه می‌دهد که بیشتر از آن چیزی که می‌توانستند به تنهایی به دست آورند، کسب کنند، بلکه در خود یک اثر ترکیبی دارد که بی‌شبهت به سود نیست. یک گروه از افراد که با هم برای دستیابی به هدف یکسانی کار می‌کنند، می‌توانند کارهای بزرگی را انجام دهند.

کلید مزایای گروه‌ها این است که:

الف - گروه، کاری را که باید انجام شود، به واحدهای قابل کنترل تقسیم می‌کند. وقتی که تعداد زیادی از افراد مختلف سهم خود را انجام دهند، تأثیر جمعی آن بی‌نظیر است.

ب - گروه‌ها تأثیر ضعف‌های فرد را به حداقل و پتانسیل‌های آنها را به حداکثر می‌رسانند.

ج - گروه‌ها چشم اندازه‌های مضاعفی از چگونه دست یافتن به هدف مشخصی را فراهم می‌کنند، و این راه‌های مختلف، احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد.

د - استعداد یک فرد استثنایی، ممکن است که یک یا

