

# ۲ عامل ذهنی تعیین کننده موفقیت یا شکست شما در زندگی شخصی و شغلی - دیجیاتو

پیام ادیب | دوشنبه، ۰۱ شهریور ۱۳۹۵

هر کدام از ما در زندگی خود موفقیت ها و شکست هایی داشته ایم. گاهی اوقات اوضاع کاملاً مساعد پیش می رود، گاهی اوقات نیز همه چیز به بدترین شکل ممکن رقم می خورد.

جان اکاف، نویسنده ای موفق و سخنرانی پر طرفدار است. او در تازه ترین کتاب خود به توصیف چهار گذار می پردازد که هر کسی در زندگی حرفه ای با آنها روبرو می شود و به سراغ چهار منبع لازم برای پشت سر گذاشتن هر یک از این چهار دوره نیز می رود. اکاف در میانه ی صحبت هایش در مورد شغل و زندگی حرفه ای، به نکات جالبی در مورد ۲ عامل کلیدی اشاره می کند که در نهایت برای موفقیت یا شکست هر کسی در زندگی شخصی و شغلی، تعیین کننده محسوب می شوند.

## نگرش ها

به اعتقاد اکاف، یکی از این دو عامل کلیدی، بهره مندی از نگرش مثبت به جای نگرش منفی است. او می گوید: «نگرش منفی قاتل زندگی شغلی شماست. من به عنوان کسی که در گذشته نگرشی منفی داشته و به خاطر همین نگرش منفی حتی اخراج شده، این را از روی تجربه می گویم. به طور خلاصه، نگرش منفی، فرصت های مثبتی که همیشه در دسترس انسان های فوق العاده قرار دارند را از بین می برند.»

این جمله ی آخر به طور قطع جمله ی تأمل برانگیزی محسوب می شود، چرا که نه تنها درست است بلکه صحت آن می تواند به حوزه های دیگر زندگی نیز تعمیم یابد.

یکی از کارآمد ترین نکاتی که اکاف به آنها اشاره می کند تمایز قائل شدن میان انتخاب یک نگرش و تغییر آن است.

او در این باره می گوید: «تغییر یک نگرش خیلی طول می کشد، اما در هر لحظه می توان نگرش تازه ای انتخاب و اتخاذ کرد. رمز این کار آن است که هر روز آگاهانه نگرش مورد نظر خود را انتخاب کنید تا اینکه بالاخره نگرش مد نظر شما در وجودتان نهادینه شود.»

## انتظارات

جنبه ی دیگری که علی رغم اثرگذاری اش بر موفقیت یا شکست افراد در زندگی، اغلب مغفول واقع می شود انتظارات آنهاست. اکاف اظهار می کند همان گونه که باید هر روز نگرش مورد نظرمان را انتخاب کنیم، به تبع این نگرش باید دست به تعدیل انتظاراتمان نیز بزنیم.

او می گوید: «چالش موجود در این کار آن است که در بسیاری از موارد، ما انتظارات ناگفته و نادانسته ای از شغل خود داشته و توقع داریم کارمان چیزی باشد که در واقع نیست. این برای هیچ کس چندان جالب نیست؛ نه شما، نه همکارتان، نه رئیس یا سازمانتان».

یکی از راهکارهای پیشنهادی او برای تعدیل این عامل آن است که انتظارات خود از شغل، زندگی شغلی و یا هر حوزه ی دیگری را دقیقاً شناسایی و تبیین کنید.

او در این باره می گوید: «صادقانه از خودتان بپرسید از کارتتان چه انتظاراتی دارید؟ خواسته ی شما از شغلی که دارید چیست؟ پول؟ شهرت؟ انعطاف پذیری؟ تعامل با دیگران؟».

همان طور که هیچ کس نمی تواند به جای شما ورزش کند و وزن کم کند، هیچ کس هم نمی تواند به جای شما پاسخ این سؤالات را بدهد؛ خودتان باید این کار را انجام دهید. باید این سؤال ها را از خودتان بپرسید و صادقانه به آنها پاسخ دهید.

اکاف می گوید وقتی انتظارات خود از شغلتان را مشخص کردید می توانید قدم های لازم برای پر کردن خلاء های احتمالی را بردارید.

او در توضیح می افزاید: «برای مثال اگر شغلتان شما را منزوی می کند در حالی که واقعاً دوست دارید با دیگران در تعامل باشید، شاید بد نباشد خارج از حوزه ی مسئولیت های رسمی تان دست به فعالیت های داوطلبانه بزنید. مثلاً می توانید برای ارائه ی مشاوره به صورت نیمه وقت درون شرکت خود داوطلب شوید تا به این بخش از روحیات خود نیز توجه کرده باشید. اما قدم اول آن است که انتظارات شخصی خود را صادقانه ارزیابی و درک کرده باشید».

با اینکه اکاف نگرش و انتظارات را در حیطه ی موفقیت های شغلی مطرح کرده، به راحتی می توان دریافت که این دو را می توان به تمام جنبه های زندگی تعمیم داد؛ بخش بزرگی از نارضایتی ها و ناراحتی های ما در زندگی از همین نگرش های نادرست و انتظارات نابجا ناشی می شوند.

به این ترتیب بازنگری در این دو بعد در هر حوزه ای، اعم از روابط شخصی، تعاملات خانوادگی یا دوستانه، می تواند برای هر کسی مفید واقع شود.

اگر می خواهید تغییر کنید اما نمی دانید از کجا باید شروع کنید، رجوع به یک مشاور مناسب یا دوست معتمد را مد نظر قرار دهید و در این باره با او صحبت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که از شر انتظارات و نگرش های محدود کننده ی خود خلاص شوید.

