

انگیزه‌های افراد موفق دنیا که باعث موفقیتشان شده است

خیلی از مردم با شروع سال جدید اهداف خود را می‌نویسند و به دنبال برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهدافشان هستند، اما آیا برای بهبود زندگی خود نیاز به شروع سال جدید یا اتفاق خاصی داریم؟ هر روز از زندگی می‌تواند روزی سرشار از انگیزه، تعهد و تلاش برای رسیدن به اهدافمان باشد. انسان‌های موفق با این باور، طرز تفکر، شیوه‌ی زندگی و عادات روزمره خود را مطابق با اهداف و اولویت‌هایشان هماهنگ می‌کنند و این همان چیزی است که آن‌ها را به موفقیت طولانی مدت می‌رساند. اکنون زندگی موفق‌ترین و باانگیزه‌ترین افراد دنیا را بررسی کرده و ۱۲ نکته‌ی مهم برای داشتن انگیزه‌ی بیشتر را معرفی می‌کنیم:

• همیشه و در هر شرایطی به تلاش خود ادامه دهید

ایلان ماسک، کارآفرین، مخترع و میلیاردر معروف دنیا را می‌توان یکی از افراد سرشناس و موفق دانست که کمتر کسی نامی از او نشنیده است. ایلان ماسک تمام موفقیت خود را مدیون تصمیم‌گیری درست و به موقع است؛ چرا که این کارآفرین پرآوازه همیشه بهترین عملکرد را در شرایط سخت و ناامیدکننده از خود نشان داده است. در سال ۲۰۰۸ وقتی شرکت اسپیس ایکس به دلیل هزینه‌های بالای تولید و راه‌اندازی موشک فالکون یک دچار مشکلات مالی شد و همچنین زمانی که شرکت تسلا در آستانه‌ی ورشکستگی بود ماسک برای زنده نگه‌داشتن کسب و کارهای خود از سرمایه‌ی شخصی‌اش استفاده کرد، او همچنین برای ساخت شهر خورشیدی جدید نیز وام‌های بانکی زیادی گرفت و با این استراتژی توانست این شرکت‌ها را راه‌اندازی و سرپا نگه دارد.

خیلی از افراد با قرارگیری در شرایط سخت تمام امید خود را از دست می‌دهند و هیچ تلاشی نمی‌کنند، اما ایلان ماسک به عنوان یک مدیر موفق با تمام قوا تلاش کرد و با تمرکز روی اهدافش توانست شرایط را به بهترین حالت ممکن تغییر دهد. وقتی شرایط مطابق میلان نیست و احساس شکست می‌کنید، روی اهداف خود متمرکز شوید و با تلاش فراوان شرایط را به‌دلخواه خود تغییر دهید و بدین صورت یک شخصیت قدرتمند و محکم از خود به نمایش بگذارید.

• با سخت کار کردن به خود افتخار کنید

با سخت کار کردن و تلاش فراوان می‌توانید هر آنچه دلتان می‌خواهد را به دست آورید. دکتر سوزان وینزچنک، مدیر و مؤسس سازمان وینزچنک و نویسنده‌ی کتاب «نحوه استخدام افراد برای انجام کارها» می‌گوید: «مسئله‌ی مهم در زندگی هر فردی داشتن هدف و تفکر مثبت نسبت به آینده است. هدف به شما کمک می‌کند در زندگی اولویت‌هایتان را تعیین کنید و تفکر مثبت نیز باعث می‌شود اتفاقات خوب زیادی در زندگی‌تان رخ دهد.» ملودی هابسون، رئیس هیئت مدیره‌ی شرکت سرمایه‌گذاری آرپل، موقعیت کنونی خود را به خاطر سهام و ثروت بالایش به دست نیآورده است؛ بلکه با سخت کوشی زیاد و به کارگیری توانایی‌های خود موفق شده به این جایگاه برسد. او در این باره می‌گوید: «خیلی از دوستان و اطرافیان من با دیدن کارهایی که انجام می‌دهم می‌گویند این میزان کار برای یک فرد بسیار زیاد است اما من چنین احساسی ندارم و معتقدم با برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت زمان می‌توان تمام کارها را سریع‌تر و بهتر از هر کس دیگری انجام داد.»

هابسون با داشتن این طرز تفکر، سخت کوشی و اعتماد به نفس بالا که به دوران سخت کودکی‌اش بر می‌گردد توانست تحصیلات خود را در دانشگاه پرینستون به انجام برساند و اکنون به‌عنوان رئیس هیئت مدیره موسسه انتخاب شده است. اکنون خانم هابسون تلاش می‌کند به‌عنوان بالاترین مقام سازمان از موقعیت خود برای حضور زنان بیشتری در جلسات هیئت مدیره استفاده کند.

• به دیگران انگیزه دهید

کمک به دیگران برای دستیابی به اهدافشان سبب تجدید انرژی می‌شود. وقتی مربی یا مشاور کسی باشیم متوجه تأثیر فوق‌العاده آن در داشتن روحیه مثبت خواهیم شد و این به ما کمک می‌کند از زاویه‌ی دیگری به اهداف و چالش‌های زندگی نگاه کنیم.

شریل سندبرگ از موفق‌ترین و تأثیرگذارترین زنان عصر حاضر و مدیر اجرایی کمپانی فیس‌بوک است. شاید تصور کنید این فرد بسیار موفق هیچ احتیاجی به تجدید انگیزه ندارد، اما او در صفحه‌ی فیس‌بوک خود همواره از طریق نوشته‌های شخصی، یادکست‌های آموزشی، سخنرانی‌های عمومی، معرفی کتاب‌های توسعه شغلی به دنبال انگیزه دادن به دیگران است؛ بدین خاطر صفحه‌ی فیس‌بوک شریل سندبرگ به یک منبع الهام بخش برای دیگران تبدیل شده و تمام این‌ها انگیزه‌ی او را بیشتر کرده است.

او در سایت لین این می‌گوید با انتقال انرژی مثبت و انگیزه به دیگران، انگیزه خود را هر چه بیشتر کنید، در واقع وقتی شما کاری را برای دیگران انجام می‌دهید نتایج مثبت آن روی کار شما تأثیر خواهد گذاشت.

- **تمام چالش‌ها را به فرصت تبدیل کنید**

این طرز تفکر و نگرش شماست که سبب افزایش انگیزه و انرژی‌تان می‌شود. اصلی‌ترین و بهترین ویژگی کارآفرینان موفق توانایی آن‌ها در حل مشکلات است. کارآفرینان بزرگ می‌توانند فرصت‌های خوب را از دل مواردی پیدا کنند که خیلی‌ها آن‌ها را مشکل یا مانع می‌دانند.

جک ما مؤسس و مدیر اجرایی سایت علی بابا می‌گوید: فرصت‌ها را در جاهایی می‌توان پیدا کرد که سطح بالایی از مشکلات و نارضایتی‌ها وجود دارد.

جک ما دوران کودکی خود را با فقر پشت سر گذاشت. او در یک خانواده‌ی فقیر پنج نفره در چین زاده شده و در تمام عمر خود به دنبال فرصت‌هایی برای بهبود زندگی‌اش بود. او در سال ۱۹۷۲ میلادی وقتی رئیس جمهور آمریکا ریچارد نیکسون به چین سفر کرد و روابط دو کشور رو به بهبودی رفت از این فرصت بهره برد و تورهای گردشگری برای افرادی که به چین سفر می‌کردند برگزار کرد و در مقابل ارائه خدمات خود از آن‌ها زبان انگلیسی یاد می‌گرفت.

پس جک ما پیش از فارغ‌التحصیلی در رشته آموزش‌گری یک کارآفرین بوده است. بعد از مدتی ما تدریس را کنار گذاشت و شروع به راه اندازی شغل شخصی خود به‌عنوان یک مترجم کرد. ایده‌ی شرکت علی بابا در یک سفر کاری به آمریکا وقتی که ما به عنوان مترجم برای یک شرکت تجاری چینی کار می‌کرد به ذهنش رسید.

در زمان راه‌اندازی شبکه جهانی اینترنت در سال ۱۹۹۵، جک ما که قبلاً در آمریکا با خرید آنلاین آشنا شده بود تصمیم گرفت یک محصول چینی را به صورت اینترنتی خریداری کند اما جستجوی او بی‌فایده بود و ما محصول چینی موردنظر را پیدا نکرد. این مسئله نظر جک ما را به خود جلب کرد و باعث متحول شدن زندگی او شد. جک ما به‌عنوان پدر سرمایه‌گذاری چین، با سرمایه‌ی اندک و اراده‌ی قوی توانست یک شرکت سرمایه‌گذاری چینی راه‌اندازی کند. پروژه‌ی جک ما دو بار با شکست رو به رو شد اما بعد از ۴ سال پدر سرمایه‌گذاری چین به همراه تیم کاری‌اش، موفق به ساخت علی بابا شد.

- **هر هفته چند کار انگیزه بخش انجام دهید**

در اطراف ما چیزهای زیادی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم روحیه و انگیزه‌ی خود را ارتقا دهیم. از جمله این موارد می‌توان به سخنرانی‌های TED، یادکست‌ها و ویدئوهایی در زمینه‌ی موفقیت و بالا بردن انگیزه در یوتیوب و کتاب‌های الهام بخش اشاره کرد. به‌دلیل‌خواه خود تعدادی از آن‌ها را انتخاب کرده و در برنامه‌ی هفتگی‌تان بگنجانید.

بیل گیتس به‌عنوان غول دنیای فناوری و ثروتمندترین فرد دنیا، هر روز یکی از این فعالیت‌ها را انجام می‌دهد. بیل گیتس به‌عنوان مدیرعامل کمپانی مایکروسافت مشغول فعالیت بود بعد از بازنشستگی در بنیاد خیریه بیل و ملیندا گیتس شروع به کار کرد، این بنیاد در حوزه‌ی سلامتی، آموزش و تحصیل فعالیت دارد. مطالعه و کتاب خوانی باعث افزایش انگیزه‌ی بیل گیتس شد. او در هر سال تقریباً پنجاه کتاب جدید می‌خواند و از تمام کتاب‌هایی که مرتبط به حوزه فعالیت بنیاد خیریه و زمینه‌های موردعلاقه‌اش است حمایت می‌کند.

- **از خود بپرسید آیا همان کاری را انجام می‌دهید که برایتان اهمیت دارد؟**

وقتی اهداف خود را براساس اولویت‌های زندگی‌تان تنظیم کنید امکان دسترسی به آن‌ها آسان‌تر خواهد بود. وقتی اولویت اصلی شما داشتن یک بدن سالم و پرانرژی است، اصلی‌ترین نتیجه‌اش این است زمان بیشتری را به خانواده‌ی خود اختصاص می‌دهید این تصمیمات و اهداف اهمیت بیشتری نسبت به کاهش سایز و اندازه بودن یک لباس دارد.

مارک زاکربرگ برای دست یابی به هدف خود تلاش زیادی کرد و به دنبال پول و شهرت زیاد نبود، بلکه هدف اصلی او ایجاد ارتباط براساس تکنولوژی میان افراد بود، این همان چیزی بود که باعث شد به دنیای فناوری قدم بگذارد. وقتی او دوازده ساله بود یک برنامه پیام‌رسان برای مطب دندانپزشکی پدرش طراحی کرد و در دوران دبیرستان نیز توانست یک نرم افزار موسیقی طراحی کند. در همان زمان چند شرکت از جمله مایکروسافت و AOL پیشنهادات خوبی برای خرید این نرم افزار و همکاری با مارک زاکربرگ ارائه دادند اما او به تمام پیشنهادات پاسخ منفی داد اگرچه می‌توانست از این طریق به درآمد بالایی دست یابد.

زاکربرگ به جای همکاری با شرکت‌های متقاضی برای ادامه تحصیل وارد دانشگاه هاروارد شد و در سال دوم دانشگاه نیز توانست شبکه اجتماعی فیس بوک را راه اندازی کند.

مدیر اجرایی فیس‌بوک در پاسخ به این پرسش که چه کاری سبب انگیزه بخشی او می‌شود گفت: من هر روز از خودم می‌پرسم آیا مشغول انجام مهم‌ترین کاری هستم که می‌توانم انجام دهم؟

• در برنامه ریزی خود زمانی را برای استراحت و تفریح در نظر بگیرید

اگر می‌خواهید همیشه بانشاط، بانگیزه و هدفمند باشید زمانی را به تجدید قوا و استراحت اختصاص دهید و به سراغ انجام کارهایی بروید که باعث آرامش‌تان می‌شود. برخی کارهای جزئی مانند یک مدیتیشن نیم ساعته، مطالعه یا ورزش کردن سبب ایجاد احساس آرامش‌تان می‌شود. حتماً می‌دانید تمرکز و انگیزه‌ی بالا سبب حفظ سلامت جسم و ذهنتان می‌شود. ریچارد برانسون، کارآفرین موفق و مدیر شرکت‌های ویرجین، جزیره‌ی نکر در اقیانوس اطلس را برای تجدید قوا و بهبود روحیه و تمرکز خود خریداری کرد. او در وبلاگ شرکت‌های ویرجین نوشت: «وقتی به جزیره‌ی شخصی‌ام می‌روم کایت سواری می‌کنم زیرا این بهترین ورزش برای تفریح، کسب آرامش و مدیریت استرس است.»

• کارهایی که باید انجام دهید را آگاهانه انتخاب کنید

تمام کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید انتخاب شماست حتی کارهایی که فکر می‌کنید اجباری است. برای مثال، شما مجبور نیستید هر روز سرکار بروید یا مالیات پرداخت کنید. حتماً دلیل قانع کننده‌ای دارید که انتخاب می‌کنید چه کارهایی انجام دهید. در واقع هر کاری انجام می‌دهید انتخاب و تصمیم خودتان است.

جان رمپتون، سرمایه‌گذار نرم افزار اینوویس می‌گوید: برای اجتناب از تعلل در انجام کارها باید عادات و رفتارهای خود را تغییر دهید. در اولین قدم باید عامل اصلی مقاومت خود را تشخیص دهید که در بیشتر موارد مربوط به گفت و گوهای منفی درونی‌تان است که باید با جملات مثبت جایگزین شوند. پس از جملاتی چون نمی‌توانم، مجبورم، من باید این کار را انجام دهم و ... دست بکشید و از جملات مثبت استفاده کنید. برای مثال، من انتخاب می‌کنم این کار را انجام دهم زیرا مرا به هدفم نزدیک می‌کند یا می‌خواهم کارهایی که دوست دارم را انجام دهم.

• انتخاب کنید می‌خواهید چه کسی باشید

تامی لسوردا، بیسبالیست بزرگ می‌گوید: در بیسبال و تجارت سه گروه افراد وجود دارد افرادی که تنها تلاش می‌کنند تا کاری انجام دهند، افرادی که در گوشه‌ای می‌ایستند و انجام دادن کاری را نظاره می‌کنند و افرادی که از عملی شدن آن کار تعجب می‌کنند.

در پیرامون ما افرادی وجود دارد که تنها در مورد برنامه‌ها و کارهایی که می‌خواهند انجام دهند حرف می‌زنند اما هیچ تلاشی برای عملی کردن برنامه‌هایشان انجام نمی‌دهند یا افرادی که به موفقیت دیگران حسادت می‌کنند و برای بی‌ارزش نشان دادن موفقیت آن‌ها می‌گویند می‌توانند آن کار را به راحتی انجام دهند اما هیچ وقت موفق نمی‌شوند.

باید تمرین کنید همانند یک رهبر موفق در زندگی خود باشید؛ مثلاً تصمیم بگیرید هر روز یک ساعت زودتر از رختخواب بلند شوید، ورزش کنید، کار تمام وقت خود را کنار بگذارید و به سراغ کاری که همیشه رؤیای آن را داشتید بروید.

• با افراد با انگیزه و پر انرژی معاشرت کنید

افرادی که همیشه با آن‌ها در ارتباط هستید تأثیر زیادی روی موفقیت شما دارند. اگر بیشتر زمان خود را با افراد مثبت‌اندیش، باراده، پرتلاش، موفق، با انگیزه و شاد بگذرانید به آرامش و حال خوبی دست خواهید یافت و امکانی فراهم می‌شود تا بتوانید بهترین نمونه از خودتان باشید.

اما وقتی با افراد منفی‌باف، تنبل، بی‌اراده و ناامید وارد ارتباط می‌شوید تمام وقت و انرژی خود را هدر می‌دهید. دیپ پاتل نویسنده کتاب **Paperboy's Fable: the 11 Principles of Success** می‌گوید افراد سمی هیچ گاه شما را برای دست یابی به اهدافتان تشویق نمی‌کنند پس سعی کنید به سرعت از آن‌ها فاصله بگیرید.

• اهداف و برنامه‌های خود را با دیگران در میان بگذارید

اهداف و برنامه‌های خود را بنویسید و آن‌ها را با خانواده، دوستان یا همکاران خود به اشتراک بگذارید، این کار از طریق شبکه‌های اجتماعی هم قابل انجام است. شما با این کار خود را فردی مسئولیت‌پذیر و هدفمند به اطرافیان نشان می‌دهید. این کار باعث می‌شود دیگران مدام درباره‌ی اهدافتان از شما سؤال کنند، موفقیت‌هایتان را با شما جشن بگیرند و در زمان سختی و شکست‌ها همراهتان باشند و به شما پیشنهادات و توصیه‌های خیرخواهانه بدهند.

دلایل زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد اشتراک‌گذاری اهداف و برنامه‌ها و سنجش میزان پیشرفت در راستای دست‌یابی به آن‌ها سبب می‌شود انگیزه‌ی بیشتری برای رسیدن به اهدافتان داشته باشید.

به تازگی تحقیقی در زمینه‌ی کاهش وزن انجام شده که نشان می‌دهد افرادی که روند پیشرفت خود را از طریق توییتر به اشتراک می‌گذارند موفقیت بیشتری نسبت به کسانی دارند که به تنهایی در این مسیر گام می‌گذارند و اطلاعات کاهش وزن خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نمی‌گذارند.

الکساندر چاتلز، مدیر اجرایی برنامه **Complete** (یک نرم افزار مخصوص مدیریت زمان و کار که کاربران می‌توانند اهداف و روند پیشرفت خود را با دیگران به اشتراک بگذارند) می‌گوید: احتمال موفقیت افرادی که اهداف خود را از طریق این برنامه به اشتراک می‌گذارند چهار برابر بیشتر از کسانی است که اهداف خود را به تنهایی و در سکوت دنبال می‌کنند.

• چند کار را به طور هم‌زمان انجام ندهید

نباید چند کار را هم‌زمان انجام دهید، بلکه به جای آن تمام تمرکز خود را روی انجام یک کار بگذارید. امروزه با پیشرفت تکنولوژی و استفاده فراگیر از وسایل هوشمند به راحتی می‌توان چند کار را هم‌زمان انجام داد، اما دلایلی وجود دارد که به شما ثابت می‌کند انجام یک کار می‌تواند سبب افزایش انگیزه در شما شود. اولین دلیل این است مغز انسان برای انجام چند کار هم‌زمان برنامه ریزی نشده و وقتی در حین انجام یک کار به سراغ کار دیگری می‌رویم، نمی‌توانیم به خوبی روی دو کار متمرکز شویم در نتیجه در انجام کارها دچار مشکل خواهیم شد. وقتی نتوانید کاری را به درستی انجام دهید، انگیزه‌ی لازم برای انجام دیگر کارها را نخواهید داشت.

جیمز رئوس، نویسنده کتاب **Think Eat Move Thrive** و متخصص طب سنتی می‌گوید: وقتی ما به جای تمرکز روی انجام دادن مجزای کارها چند کار را هم‌زمان انجام می‌دهیم در واقع کمتر از ۵۰ درصد هر یک از آن کارها را با موفقیت به انجام می‌رسانیم.