

چه طور زندگی موفق داشته باشیم؟



ری دالیو میلیاردر آمریکایی و موسس شرکت بریج واتر است که با ثروت ۴ میلیارد دلاری، دویست و دوازدهمین ثروتمند جهان در سال ۲۰۱۰ به شمار می‌رود. بخش‌هایی که در آینده در این ستون ارائه می‌شود، اصول اصلی زندگی و مدیریتی دالیو را شرح می‌دهد.

فرآیند تطابق موثر، یعنی فرآیند جست‌وجو، به دست آوردن و دنبال کردن اهداف جدید که باعث موفقیت افراد می‌شود. این فرآیند تنها به اینکه افراد و جامعه چطور به سمت جلو حرکت می‌کنند، وابسته نیست و به مدت زمان عکس‌العمل نشان دادن به نیروهای بازدارنده‌ای که غیرقابل اجتناب هستند، مربوط می‌شود. این همان دلیلی است که نشان می‌دهد چرا افرادی که در مقابل خود نیروهای بازدارنده‌ای دارند، زمانی که با آنها به‌طور موفقیت‌آمیزی سازگار می‌شوند، شادتر از قبل هستند. هرچه میزان تطابق با نیروهای بازدارنده سریع‌تر باشد، بهتر است. همان‌طور که داروین توصیف کرده است، تطابق یعنی سازگاری مناسب با تغییرات در محیط فرد، که بزرگ‌ترین بخش فرآیند تکامل و تحول است و این موضوع همراه با پاداش است. این دلیلی است که چرا بیشتر مردم موفق نوعاً آنهایی هستند که می‌بینند شرایط در حال تغییر است و مشخص می‌کنند که چطور با این شرایط سازگار شوند. بنابراین چیزی که انسان را از سایر گونه‌ها متمایز می‌کند توانایی بی‌حد و اندازه انسان برای یادگیری است؛ زیرا ما می‌توانیم بیشتر و سریع‌تر از دیگر گونه‌ها یاد بگیریم و رشد کنیم.

بیشتر ما با نگرش‌هایی به دنیا آمده‌ایم که هم ممکن است به ما کمک کنند و هم صدمه بزنند. هر چه این نگرش‌ها افراطی‌تر باشد، پتانسیل نتیجه خوب و بدی که این نگرش‌ها می‌توانند تولید کنند، بیشتر می‌شود. برای مثال افراد هدف‌محور و بسیار خلاق که در خصوص تصور کردن تصویر کلی، خوب هستند می‌توانند به راحتی در خصوص جزئیات زندگی خود تصور کنند؛ در حالی که افراد واقع بین و وظیفه‌محور که در جزئیات خوب هستند،

ممکن است خلاق نباشند. این به خاطر روش فکر کردنشان است که برای آنها مشکل است تا هر دو روش را در هنگام فکر کردن خود ببینند.

برای موفقیت و شادی فرد مهم است تا خودش را بشناسد، مهم تر اینکه ارزش‌ها و توانایی‌های خودش را درک کرده باشد و سپس روش مناسب مطابقت با شرایط را پیدا کند. ما همگی چیزهایی داریم که برای ما ارزشمندند و به آنها نیاز داریم و همگی نقاط قوت و ضعف داریم که مسیر رسیدن به اهدافمان را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. مهم‌ترین ویژگی‌ای که افراد موفق را از افراد ناموفق متمایز می‌سازد، ظرفیت یادگیری و سازگاری با این چیزها است.

برخلاف دیگر گونه‌ها، انسان قادر به واکنش به خود و اشیای اطراف است تا در مسیر بهبود، یاد بگیرد و خود را سازگار کند. او این توانایی را دارد؛ زیرا در تکامل مغز انسان بخشی رشد کرده است که دیگر گونه‌های حیات این بخش را ندارند و آن قشر پیشانی (prefrontal cortex) است. این بخشی از مغز انسان است که به ما توانایی بازتاب و اجرای دیگر تفکرات شناختی را می‌دهد. افرادی که می‌توانند به‌طور هدفمند به خودشان و دیگران واکنش نشان دهند، به‌ویژه در مورد نقاط ضعفشان، می‌توانند تصور کنند که چطور با این نقاط ضعف کنار بیایند، می‌توانند رشد سریع‌تری داشته باشند و به تشخیص پتانسیل‌هایشان نسبت به دیگرانی که این توانایی را ندارند، نزدیک‌تر شوند.

اما عکس‌العمل‌های احساسی و دفاعی در راه این پیشرفت‌ها می‌ایستند و جلوی آنها را می‌گیرد. این عکس‌العمل‌ها در بخشی از مغز که به بادامه مشهور است، اتفاق می‌افتد. بسیاری از مردم دوست ندارند که به ضعف‌های خود عکس‌العمل نشان دهند؛ اگرچه تشخیص آنها یکی از مهم‌ترین گام‌ها به سمت جلوگیری از ایجاد مشکل کردن توسط آنها است.

بیشتر مردم از کسانی که در نقاط ضعف آنها کاوش می‌کنند، نفرت دارند؛ زیرا احساس می‌کنند با شناختن نقاط ضعف به آنها حمله خواهد شد. از این رو منجر به عکس‌العمل‌های تهاجمی یا فرار می‌شود. از این رو کمک دیگران به فرد برای پیدا کردن نقاط ضعف مهم است؛ زیرا خیلی مشکل است تا خود فرد بتواند آنها را به تنهایی پیدا کند. اما بیشتر مردم دوست ندارند تا با کمک دیگران به کاوش نقاط ضعف خود بپردازند. به این دلایل بیشتر مردم در خصوص فهم و شناخت خودشان برای آنچه آنها در زندگی خود می‌خواهند، کاری انجام نمی‌دهند. به نظر من این بزرگ‌ترین و تنها مشکل بشریت است؛ زیرا این مورد بیشتر از هر چیز دیگری جلوی توانایی‌های انسان برای حل مشکلات را می‌گیرد و به احتمال زیاد بزرگ‌ترین منبع ضعف برای بیشتر مردم است. در این میان بعضی از افراد بر منیت خود فائق می‌آیند، درحالی‌که دیگران نمی‌توانند. اینکه کدام مسیر را انتخاب کنی بیش از هر چیز دیگری میزان خوب بودن نتایج کار و موفقیت فرد را تعیین می‌کند. فرآیند تحول فردی

همان‌طور که در قبل نیز اشاره شد باور دارم که زندگی از انتخاب‌های زیادی تشکیل شده است که برای ما به‌وجود می‌آید و اینکه هر تصمیمی که ما می‌گیریم نتیجه‌ای دارد، بنابراین کیفیت زندگی‌مان بسته به کیفیت تصمیماتی است که می‌گیریم.

ما با توانایی بالا برای تصمیم‌گیری خوب و درست زاده نشده‌ایم، ما روش تصمیم‌گیری را می‌آموزیم. ما همگی از کودکی شروع به تصمیم‌گیری کرده‌ایم و والدینمان ما را در این فرآیند راهنمایی کردند؛ اما همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شویم، انتخاب‌هایمان را خودمان بر عهده می‌گیریم. ما چیزهایی را انتخاب می‌کنیم که قصد انجام آن را داریم (مثلاً اهداف) که بر مسیر زندگی‌مان تاثیر می‌گذارد. برای مثال اگر شما بخواهید پزشک شوید به مدرسه پزشکی می‌روید، اگر شما بخواهید تشکیل خانواده دهید یک شریک زندگی انتخاب می‌کنید و الی آخر. همان‌طور که ما به سمت اهدافمان حرکت می‌کنیم با مشکلات مواجه می‌شویم، اشتباه می‌کنیم و با نقاط ضعفمان برخورد خواهیم کرد. نحوه برخورد با این مشکلات تعیین می‌کند که با چه سرعت به سمت اهدافمان حرکت می‌کنیم.

باور دارم که راهی که رویاهایمان را به واقعیت تبدیل می‌کند، درگیر شدن مداوم با واقعیت برای رسیدن به رویاها و استفاده از این مواجهه برای یادگیری بیشتر از واقعیت است و اینکه چطور برای چیزی که می‌خواهیم با واقعیت برخورد کنیم و اگر این را با قطعیت انجام دهیم به احتمال زیاد پیروز خواهیم شد. به‌طور خلاصه:

واقعیت + رویاها + قطعیت = یک زندگی موفقیت‌آمیز