

## پرسش‌هایی که زندگی‌تان را دگرگون می‌کنند

اگر در زندگی سؤالات درستی از خودمان نپرسیم، به احتمال زیاد نتیجه این می‌شود که زندگی بر وفق مرادمان نخواهد شد. ولی مواجهه با برخی سؤالات نیز دشوار است، چون معمولاً یا می‌ترسیم پاسخی را که می‌خواهیم، دریافت نکنیم یا اینکه واقعاً نمی‌خواهیم جواب را بدانیم.

همانقدر که چیزهای خوب در زندگی آسان به دست نمی‌آیند، فرارکردن از سؤالات دشوار هم راه مطمئنی برای داشتن یک زندگی متوسط و به دور از هیجان است. در این مقاله با پرسش‌هایی آشنا می‌شوید که زندگی‌تان را دگرگون می‌کنند.

به اعتقاد من این موضوع را سقراط به بهترین شکل ممکن بیان می‌کند: زندگی نیازموده، ارزش زیستن ندارد.

این سخن سقراط، در دنیای کسب‌وکار نیز نمود دارد. مثلاً زمانی که اریک اشمیت (Eric Schmidt) مدیرعامل گوگل بود، این جمله‌ی معروف را گفت: «ما این شرکت را براساس سؤالات اداره می‌کنیم و به پیش می‌بریم، نه بر اساس جواب‌ها.»

چرخ زندگی هم مانند کسب‌وکار براساس سؤالات می‌چرخد، نه جواب‌ها. پس در ادامه، تعدادی از سؤالات دشواری که ما می‌بایست مرتباً از خودمان بپرسیم را مرور خواهیم کرد.

## ۱. چقدر تصورم از خودم با برداشت دیگران از من متفاوت است؟

تا به حال صدای ضبط شده‌ی خودتان را شنیده‌اید تا بعد به خودتان بگویید «صدای من واقعاً این شکلی است؟» از آنجا که آوای صدای ما از داخل جمجمه به گوش‌مان می‌رسد، هیچگاه، صدای خود را آنگونه که دیگران می‌شنوند، نمی‌شنویم. این استدلال در مورد اغلب رفتارهایمان نیز صدق می‌کند. ما رفتار خودمان را بر این اساس که فکر کرده‌ایم، چگونه با موقعیتی کنار بیابیم، تفسیر می‌کنیم. درحالی که دیگران فقط واقعیت رفتار ما را می‌بینند. ارزیابی ۳۶۰ درجه، راه بسیار خوبی برای کسب این افق دید است. این ارزیابی، بازخوردی سودمند، سازنده و دقیق را به دست می‌دهد که مختص فرد خاصی هم نیست. حال اگر ارزیابی ۳۶۰ را در پیش گرفتید و از دیگران خواستید که به شما بازخورد دهند، مطمئن شوید که بازخورد خاصی را از آنها می‌خواهید و از سؤالات کلی و عمومی نیز پرهیز کنید. برای مثال شما به سؤال «وقتی در جلسه‌ای کسی با من مخالفت کند، چگونه خودم را کنترل می‌کنم؟» پاسخ صادقانه‌تر و درست‌تری می‌دهید، تا به این سؤال «آیا من رئیس خوبی هستم؟». مراقب باشید که نشان دهید حاضر به شنیدن بازخورد و پذیرای آن هستید. اگر زمانی که کسی نظر خود را بیان می‌کند، نسبت به بازخوردی که به شما می‌دهد، از خود، بیخود شوید و کنترل‌تان را از دست بدهید یا حالت دفاعی به خود بگیرید، آنها دیگر صحبت‌شان را ادامه نخواهند داد.

## ۲. امروز بر چه کسی یا چه چیزی تأثیر مثبت گذاشته‌ام؟

به عبارت دیگر می‌توان گفت «هر چیزی را بهتر از آن شکلی که تحویل می‌گیرید، تحویل دهید». یعنی وقتی از کسی یا چیزی جدا می‌شوید، اثر مثبتی بر آن داشته باشید. به‌پایان رساندن هر روز با این پرسش، یک راه عالی برای حفظ تمرکز و پافشاری بر اموری است که واقعا مهم هستند.

### ۳. آیا به ارزش‌هایم وفادار بوده‌ام؟

آیا تا به حال، به دلیل نبود یا کمبود چیزی در زندگی‌تان، احساس آزرده‌گی خاطر کرده‌اید و به خاطر غرُ بزیند؟ این احساس اغلب زمانی به سراغمان می‌آید که رفتارمان اندکی ارزش‌هایمان را نقض کند. اگر گذراندن اوقاتی باکیفیت در کنار خانواده، از ارزش‌های اصولی و اولیه‌ی ما باشد، ولی تا دیروقت سرکار بمانیم، یک ناسازگاری رخ می‌دهد. پس اگر می‌خواهید صدای ضعیفی که آزارتان می‌دهد را از خود دور کنید، باید برای از بین بردن آن صدا، کاری کنید.

### ۴. اگر به همهی اهدافم رسیده بودم چه احساسی داشتم؟ چطور می‌توانم این احساس را در راه رسیدن به آن اهداف داشته باشم؟

یکی از پیش‌نیازهای اساسی برای رسیدن به موفقیت، داشتن توانایی برای به‌تعویق انداختن لذت و خشنودی در مسیر پیگیری اهداف است. اما این به‌تعویق انداختن، به این معنی نیست که تا به خط پایان نرسیده‌ایم، احساس بیچارگی و بدبختی کنیم. پس اگر در راه رسیدن به اهداف، اندکی از موفقیت‌های کسب شده، احساس غرور و لذت به خود راه دهیم، هم انجام کارها برایمان لذت خواهد داشت و هم دست‌آوردهای بیشتری به‌دست خواهیم آورد. فقط باید توجه داشت که هنگام طی مسیر، در این احساس غرق نشویم.

### ۵. برای یادگیری کدام موضوعات به اندازه‌ی کافی وقت نگذاشته‌ام؟

اگر به اطرافمان نگاهی بیندازیم، می‌بینیم در دنیای بزرگی هستیم که همواره، بزرگ‌تر هم می‌شود. دانشمندان معتقدند، قبل از این‌که تمامی دانش موجود در جهان دوبرابر شود، به ۱۵۰۰ سال زمان نیاز بود. در حالی که این فرآیند، هم اکنون فقط یک یا دو سال طول می‌کشد. پس جا نمانید!

## ۶. در کدام بخش‌های زندگی‌ام درجا زده‌ام؟

وقتی در مرحله‌ای از زندگی‌تان، ثابت می‌مانید یا درجا می‌زنید، یعنی پذیرفته‌اید که قابلیت انجام کارهای کمتری را داشته باشید و به حداقلی که به دست می‌آورید، قانع می‌شوید. گاهی اوقات، ما خودمان را در مشاغل درگیر و حبس می‌کنیم که بن‌بست‌هایی بدون راه فرار هستند. گاهی هم، خودمان را در روابط ناسالمی به دام می‌اندازیم. اگر از خودتان نپرسید که کجا و چرا درجا زده‌اید، بسیار مشکل خواهد بود که بخواهید این روند را متوقف کنید.

## ۷. در ۵ سال آینده دوست دارم زندگی‌ام چگونه باشد؟

به قول لوئیس کارول (Lewis Carroll) «اگر نمی‌دانید به کجا می‌روید، هیچ‌راهی شما را به مقصد نمی‌رساند.» این یعنی، یکبار در ذهن‌تان مقصودتان را مشخص کنید، تا بتوانید برای مسیرتان برنامه‌ریزی کنید. ۵ سال، بازه‌ی زمانی بسیار مناسبی است؛ نه آنقدر دور از دسترس است که نتوانید خودتان را در آن تصور کنید، نه آنقدر نزدیک است که نتوانید برای آن کاری کنید.

## ۸. اگر از چیزی نمی‌ترسیدم چه کار می‌کردم؟

از نقطه‌نظرِ بقا، ترس، هدف خودش را دارد. این هدف، همان چیزی است که باعث می‌شود ما دستمان را توی چرخ‌گوشت نکنیم و ما را از میلیون‌ها کار دیگری که به ما آسیب می‌رساند یا به‌کشتن دهند، باز می‌دارد. با این حال ترس، گرایش به دوری‌گزیدن و اجتناب دارد. یعنی به جای اینکه شما را در امان نگه دارد، شما را از پیشرفت در زندگی و رسیدن به رؤیاهای‌تان باز می‌دارد.

## ۹. چه کسی شایستگی و خصوصیتی را دارد که برای پیشرفت از او الهام بگیرم؟

زمانی که دیگران ویژگی‌هایی دارند که شما آنها را تحسین می‌کنید، تمرینی عالی این است که درباره‌ی این ویژگی‌ها تأمل کرده و در مورد راه‌هایی که می‌توانید آنها را در کارنامه‌ی خود جای دهید، فکر کنید و این ویژگی‌ها را نیز، به داشته‌های‌تان اضافه کنید.

## ۱۰. داریم کدام مشکل را حل می‌کنیم؟

آیا تا به حال در جلسه‌ای بوده‌اید و ناگهان متوجه شوید که هیچ‌یک از صحبت‌ها نقطه‌ی مشترکی ندارند و هر فردی حرف خودش را می‌زند؟ نه به این دلیل که افراد می‌خواهند یکدیگر را قانع و متقاعد کنند یا در بحث پیروز شوند، بلکه به خاطر اینکه آنها استنباط و برداشت متفاوتی از هدف گفت‌وگو و جلسه دارند. وقتی که جلسه دارید، نوشتن موضوع بحث بر روی تابلوی وایت‌برد، می‌تواند مفید باشد چون این کار باعث می‌شود همه بدانند که چرا در جلسه حضور دارند.

## ۱۱. چه چیزی مانع از انجام کارهایی می‌شود که باید انجام دهیم؟

اینکه شانه‌های‌تان را بالا بیندازید و بگویید: «من نمی‌دانم چکار باید کرد؟» ساده است، اما این فقط یک بهانه است. بیشتر وقت‌ها ما دقیقاً می‌دانیم که چکار باید بکنیم، فقط مشتاق و مایل نیستیم که موانع را از سر راه برداریم و کنار بزنیم.

## ۱۲. مشاور یا مربی من می‌شوی؟

هر کسی دوست دارد که مورد توجه قرار بگیرد، از سوی دیگر به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها و سهیم‌کردن دیگران در اطلاعات خود، احساس خوبی دارد. به این دلیل می‌توان گفت که افراد کمی جواب رد به این سؤال می‌دهند، به هر حال در پرسیدن این سؤال باید کمی دقت به خرج داد.

۱۳. مهم‌ترین درسی که تاکنون در زندگی گرفته‌ام چه بوده است؟ آیا به آن عمل می‌کنم؟

گاهی زندگی برای ما لالایی می‌خواند تا به خواب رویم و احساس کنیم که از خودمان راضی هستیم. از این‌رو مجبور خواهیم شد که در کلاس زندگی، درس‌های مهمی را دوبار یاد بگیریم. مشکل اینجاست که بیدار شدن از این خواب برای بار دوم، به همان اندازه دردناک است.

### جمع‌بندی

پرسیدن سؤالات سخت ممکن است بسیار ناراحت‌کننده باشد ولی در عین حال، باید توجه داشت که با راحت‌طلبی هم نه چیزی یاد می‌گیریم و نه پیشرفت می‌کنیم.

به نظر شما هرکسی چه سؤالات دیگری را باید از خودش بپرسد؟ لطفا نظرات خود را با ما به اشتراک بگذارید.