

چگونه مقاوم شویم؟

برای رهایی از رنج و حرمان و رسیدن به موفقیت باید خود را از قبل در مقابل همه رخدادها مقاوم سازیم، تا در برابر سیلاب‌های خروشان، همانند سد، پایداری کنیم.



برای رهایی از رنج و حرمان و رسیدن به موفقیت باید خود را از قبل در مقابل همه رخدادها مقاوم سازیم، تا در برابر سیلاب‌های خروشان، همانند سد، پایداری کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله موفقیت، همچنان به حرکت خود ادامه دهیم. اما به راستی (چگونه مقاوم شویم؟)

در این نوشتار، به اختصار بدون در نظر گرفتن اولویتهای در تقدم و تاخر به 12 نکته می‌پردازیم تا با به کارگیری و تبعیت منطقی و عقلایی از آن‌ها، به خودسازی‌های لازم برای مقاوم شدن دست یابیم.

1- پیگیری و مداومت در کار

حتما حادثه تاریخی عبرت‌آموز آن سردار شکست خورده فراری را به یاد دارید که بعد از شکست سخت او در جنگ و نابودی نیروهایش به خرابه‌ای پناه می‌برد و در آن‌جا مورچه‌ای را می‌بیند که بعد از صد بار تلاش بالاخره از دیواری صعود کرده و دانه خود را به لانه می‌رساند. بعد از این حادثه سردار ناامید و مایوس قبلی، از حرکت آن مورچه درس مقاومت می‌آموزد و پیروز می‌شود، به طوری که نیروهای پراکنده خود را جمع‌آوری و بازسازی می‌کند و بعد از چندین بار تلاش، بالاخره در نبرد با دشمنانش به پیروزی می‌رسد.

اکثر روان‌شناسان و روان‌کاوان، بعد از تحقیقات مفصل در مورد افراد موفق و شاخص در جامعه به این نتیجه رسیده‌اند، که آنان فقط به علت پیگیری و مداومت در کار به آن درجه از رشد رسیده‌اند، چه بسا این گروه از لحاظ ضریب هوشی در رده متوسطی قرار داشته‌اند. دیده شده است در مواردی، افرادی با ضریب هوشی بسیار عالی در اثر تلاش نکردن به جایی نرسیده‌اند. بنابراین برای رسیدن به نقطه مطلوب در کار، باید حرکت را آن‌قدر تکرار و تکرار کرد تا به نقطه موردنظر دست یافت، و سپس بعد از گرفتن نتیجه حرکت دیگری را با جدیت بیشتری آغاز کرد.

2- ورزش

به راستی چند درصد خطاکاران اجتماعی را ورزشکاران تشکیل می‌دهند؟ این ورزش چه معجونی است که آدمی را در مقابل همه خطاها و نقاط تاریک، بیمه و مصون می‌سازد؟ اما این ورزش از حرکات بسیار ساده شروع می‌شود و می‌تواند تا آن‌جا پیش برود که فرد را به قهرمانی برساند. ممکن است حرکت عمومی آن از یک پیاده‌روی ساده صبح یا عصرگاهی شروع شده و به ورزش‌های حرفه‌ای سنگین فوتبال و یا فتح قله بزرگ جهان ختم شود. هنگامی که فرد در کمرکش کوهی نفس تازه می‌کند و بعد از تلاش به نقطه بالاتری دست می‌یابد، به اعتماد به نفسی می‌رسد که حد و اندازه‌ای ندارد. و یا زمانی که فرد خود را به آب دریا می‌زند و پا بر موجی عظیم سوار می‌شود، چه لذتی را می‌توان با آن مقایسه کرد؟ در یک راه‌پیمایی بدون هزینه، ما سموم ته‌نشین در رگ و ریشه بدن را به دور می‌ریزیم، و به حالی دیگر می‌رسیم. آن‌جاست که فرد ورزشکار به پیکار با نامرادی‌ها می‌رود، و با آگاهی از این‌که با باز شدن هر ورزشگاهی، زندانی بسته می‌شود، با سوق دادن هر انسانی به سمت ورزش به یکی از پایه‌های عظیم مقاوم‌سازی آدمی نزدیک می‌شویم.

3- مبارزه با نفس

منظور از مبارزه با نفس، در بند کردن خواسته‌ها و نیازهای اساسی آدمی نیست، بلکه دوری گزیدن از پستی‌ها و پلیدی‌هاست که آدمی با نزدیکی به مواد افیونی، شرب خمر و قرص‌های توهم‌زا دچار آن می‌شود. و گرنه هر آدمی باید به صورت طبیعی خواسته‌ها و نیازهای خود را به موقع برطرف سازد. یکی از نیازهای اساسی هر انسان، نیاز جنسی است، که اگر قبل یا بعد از زمان نیاز فرد بدان دست یابد، دچار مشکلات عدیده‌ای خواهد شد و سالم‌ترین رفع نیاز در ازدواج‌هایی به موقع نهفته است.

زمان ازدواج وقتی است که طرفین از لحاظ جسمی، عقلی، اقتصادی به نقطه اتکایی رسیده باشند. جالب این که انسان‌ها مقاوم و ریشه‌دار حتماً به کمک همسر به نقاط تعالی دست پیدا می‌کنند و با حمایت و همدلی یکدیگر می‌توانند مشکلات را یکی پس از دیگری مشترکاً از پیش پای خود بردارند.

4- نظم زندگانی

در دل آسمان‌ها، رمز پایداری حرکات میلیاردها ستاره در کهکشان‌ها را، چگونه می‌توان بیان کرد؟ که در گردش مدارها، با کوچک‌ترین انحراف در حد یک میلیمتر، تمام نظم آسمانی به هم می‌ریزد. در روی کره خاکی آیا تا به حال به زمزمه چشمه‌ساران در دل کوهساران و یا صدای دلنواز پرندگان گوش فرا داده‌اید؟ نوای روح‌بخش اذان و یا نغمه‌های دلنشین و یا صوت برخاسته از چنگ و عود و نی و تار و سورنا را چه طور؟ به راستی چه قدر دچار وجد و شادمانی شده‌اید؟ آیا می‌دانید چرا؟ چون همه از یک هارمونی منظم تبعیت می‌کنند و نظم، سرلوحه همه حرکات آنان است. نظم به ما می‌آموزد که در انجام کار، در تحصیل و در ورزش از قانونمندی‌های مخصوص پیروی کرده و کار را به سر منزل مقصود رسانده و سپس کار دیگری را شروع کنیم. و گرنه با انجام چندین کار با هم و نامنظم، امکان موفقیت به سمت صفر میل می‌کند، و همه زحمات انجام شده بر باد می‌رود.