

عادت‌های خوب برای زندگی بهتر: قدرت عادت

ما اگر بخواهیم و توانایی لازم را داشته باشیم، می‌توانیم به رؤیا، خواسته‌ها و اهداف مهم زندگی‌مان دست پیدا کنیم و انسانی شاد، موفق و سالم باشیم.

شما این نوشته را برای خواندن انتخاب کرده‌اید بنابراین انسان هدفمندی هستید و خواسته‌ی شما بهتر و شادتر زیستن است.

اما در مسیر رشد و تغییر به‌جز دانش، خواسته و هدف، به قدرت گام برداشتن و عمل کردن هم نیاز داریم. عادت‌های خوب از ما آدم‌های توانمندتری می‌سازند.

با کسب عادت‌های خوب این قدرت و توانایی را پیدا می‌کنیم که زندگی‌مان را تغییر دهیم؛ اسیر محیط و وراثت خودمان نباشیم و حال و آینده‌مان را آن‌طور که می‌خواهیم رقم بزنیم.

محققان معتقدند افکار، احساسات، رفتار و دستاوردهای ما نتیجه عادت‌های خوب یا بد ما هستند. بنابراین، آموختن عادت‌های خوب و تغییر دادن، نادیده گرفتن یا جایگزین کردن عادت‌های بد باعث می‌شود سرنوشت‌مان تغییر کند.

ما ابتدا آگاهانه تصمیم می‌گیریم و روی موضوع خاصی متمرکز می‌شویم اما پس مدتی به‌طور خودکار و از روی عادت، رفتار می‌کنیم و شخصیت‌مان بر همین اساس شکل می‌گیرد.

داشتن منش و شخصیتی برجسته، احساس رضایتمندی و خوشبختی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. پس برای دستیابی به چنین احساس خوشایندی نیاز است ابتدا بر آنچه هستید آگاهی پیدا کنید؛ سپس برای تبدیل شدن به کسی که می‌خواهید بشوید عادت‌های خوب را شناسایی کنید و با تمرین و تکرار آن‌ها را بیاموزید. با این روش و از طریق عادت‌هایی که آموخته‌اید، خودبه‌خود به نتایج دلخواهتان دست پیدا می‌کنید.

هرکسی داستان زندگی‌اش را خودش می‌نویسد

هرکسی داستان زندگی‌اش را خودش می‌نویسد. این داستان می‌تواند پایانی خوش داشته باشد به شرط اینکه اراده، تلاش و پشتکار کافی برای تغییر عادت‌هایی را داشته باشیم که شخصیت‌مان را شکل می‌دهند و آینده‌مان را می‌سازند.