

۱۴ عادت برای تحول زندگی و موفقیت

در این مقاله تلاش می‌کنیم که نکاتی ظریف اما در عین حال مهم را مرور کنیم تا با توجه به آنها کیفیت زندگی و شخصیت خود را ارتقاء دهید. وضعیت کنونی زندگی شما نتیجه‌ی اعمالی است که تا کنون انجام داده‌اید و اگر به دنبال گرفتن نتیجه‌ای متفاوت در زندگی هستید باید مسیر متفاوتی در پیش بگیرید.

۱) صادق باشید:

یکی از مشکل‌ترین موارد این لیست صداقت است. برخی افراد به خصوص در ایران بر این باورند که صداقت شانس موفقیت را کاهش می‌دهد و اگر دروغ نگویند به هدف خود نخواهند رسید. اما حقیقت این است که برای موفقیت بلند مدت صداقت یک اصل اساسی می‌باشد که بسیار اهمیت دارد.

۲) سوال پرسید:

اگر راجع به چیزی نمی‌دانید به جای اینکه خود را آگاه جلوه دهید، بهتر است که سوال پرسید. این کار علاوه بر اینکه شما را شخصی کنجکاو و علاقه‌مند به یادگیری نشان می‌دهد، به شما کمک می‌کند که چیزهای جدید بیاموزید.

۳) مدیتیشن کنید:

مدیتیشن به شما کمک می‌کند که بتوانید آرامش روانی خود را حفظ کنید و بتوانید به بهترین نحو از قابلیت‌های ذهنی خود استفاده کنید. همچنین انجام بلند مدت این تمرین باعث ارتقای روان و شخصیت شما خواهد شد که شانس موفقیت شما را بسیار افزایش می‌دهد.

۴) خلاق باشید:

برای خلاق بودن نیازی نیست حتماً یک موتور پرنده اختراع کنید. خلاق بودن به این معنی می‌باشد که بتوانید راه‌های جدید برای کارهای خود پیدا کنید. به کارهای هنری بپردازید.

۵) سحرخیز باشید:

بیدار شدن در ساعات اولیه روز باعث می‌شود که انرژی بسیار فوق‌العاده‌ای در خود احساس کنید و انرژی و زمان بیشتری برای رسیدن به اهداف در اختیار داشته باشید.

۶) چیزهای مهم را یادداشت کنید:

مشغله‌ی زیاد در زندگی ماشینی امروز باعث می‌شود که بسیاری مطالب مهم را فراموش کنیم. در بسیاری موارد ناگهان فکری به ذهن شما خطور می‌کند که می‌تواند راه حل یک مسأله‌ی شما باشد. یادداشت کردن این مطالب علاوه بر نظم ذهنی به شما کمک می‌کند که همه چیز را به خاطر داشته باشید.

۷) به تغذیه و سلامت خود توجه کنید:

جسمی که در اختیار دارید تنها جسمی است که به شما داده خواهد شد، پس از آن درست استفاده کنید، چون باقی زندگی با شما خواهد بود و به آن نیاز دارید. تغذیه سالم و ورزش را همیشه در نظر داشته باشید.

۸) فعالیت‌های خیریه انجام دهید:

با انجام کارهای خیرخواهانه بخش معنوی وجود خود را سیراب کرده و انرژی درون خود را متحول کنید.

۹) سخنرانی برای دیگران را تمرین کنید:

شاید سخت به نظر برسد یا شاید غیر ضروری، اما این یک مهارت با اهمیت است و شما باید آن را یاد بگیرید و اعتماد به نفس خود را در این رابطه تقویت کنید.

۱۰) روابط اجتماعی خود را گسترش دهید:

برای رسیدن به موفقیت همیشه افرادی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند و شما را همراهی کنند. در واقع مهارت برقراری ارتباط موثر یکی از پیش‌نیازهای موفقیت است. همچنین آشنایی با افراد جدید شانس شما را برای آشنایی با ایده‌های جدید و دنیا‌های متفاوت افزایش می‌دهد.

(۱۱) موبایل خود را کنار بگذارید:

یکی از عادات نسل جدید بشر چک کردن مداوم تلفن های هوشمند است. این کار علاوه بر اینکه یک عادت ناپسند است باعث می شود شما زمان زیادی را اتلاف کنید.

(۱۲) در یک زمان فقط یک کار انجام دهید:

زمانی که شما تمام توجه خود را به لحظه ی حال و کاری که انجام می دهید معطوف کنید ضمن اینکه به بهترین شکل آن را انجام می دهید زمان کمتری هم صرف آن می کنید. گاهی هم کارها لذتبخش تر می شوند مثلا اگر موقع غذا خوردن فقط غذا بخورید و تمام توجه خود را با غذایی که می خورید معطوف کنید. به عبارت دیگر در لحظه زندگی کنید.

(۱۳) کاری بزرگ انجام دهید: .

اگر کاری در ذهن خود دارید که به نظرتان بسیار سخت می آید و مدت هاست که قصد انجام آن را دارید ، بهتر است آن را انجام دهید. انجام چنین کاری باعث می شود که هم خود باوری بیشتری کسب کنید و هم تغییری مثبت ایجاد شود.

(۱۴) یک کار هنری انجام دهید:

فعالیت در یک رشته هنری باعث می شود که ذهن شما با نظم و آرامش بیشتر کار کند و همچنین قدرت خلاقیت شما را افزایش می دهد.

در آخر این مطلب لازم به ذکر است که ایجاد تغییر امری زمانبر است و نمی توان به یکباره تغییر کرد. برای ایجاد تغییر باید از تغییرات کوچک شروع کنیم و آنها را تداوم دهیم. هر تغییر درونی مانند یک نهال است که نیاز به مراقبت و گذشت زمان دارد تا به ثمر برسد.