

همراه با میلاد شادانی بنیانگذار سبک هفت قدم؛

ضمانت رسیدن به اهداف در گرو جلب رضایت دیگران؟

از قدیم الایام میگویند خواستن توانستن است، چرا هیچ وقت برخی از اهداف ما به نتیجه نمی رسد. چون ما فقط درون هدف هایمان، خودمان را در نظر می گیریم. توجه ای به جامعه، خانواده و محیطی که درونش هستیم نداریم، برای همین هیچ وقت نمی توانیم از کسی کمک بگیریم، چون برخی از اهداف ما مورد پسند برخی از آدم ها واقع نمی شود.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، به طور قطع می توانیم بگوییم که همه ما برای داشتن زندگی بهتر در تلاشیم. کسی نیست که نخواهد در آرامش و راحتی زندگی کند.

همه ما می کوشیم تا اسباب راحتی را برای خودمان و اطرافیانمان فراهم کنیم و در این کار هیچ جایی برای دریغ کردن نیست.

در دنیایی که ما امروز در آن زندگی می کنیم، تکنولوژی و پیشرفت هایش نقش بسیار پررنگی دارند؛ شاهدیم که تا چه حد تکنولوژی کارهای روزمره مان را راحت تر کرده است.

اگر کاری را به خاطر خوشایند دیگران اما با بی میلی انجام دهید، خشمگین و ناراضی خواهید بود. بعد از مدتی درگیر چرخه ناسالم کمک به دیگران خواهید شد و احساس می کنید فقط شما برای آنها مزیت دارید و آنها هیچ کمکی به شما نمی کنند. در نتیجه احساس ناامیدی خواهید کرد و متأسف و پشیمان می شوید.

تلاش بیش از حد برای راضی نگه داشتن دیگران، منابع روانی و فیزیکی شما را هدر می دهد. زمانی که می خواهید همه افراد را راضی نگه دارید، دچار اضطراب می شوید و مدام از این می ترسید که شاید یک نفر از شما راضی نباشد! این اضطراب به شدت برای سلامتی مضر است.

جالب است بدانید که کمک کردن به دیگران یکی از راه های کاهش استرس است، اما زمانی که وارد فضای رقابتی می شوید و می خواهید تحت هر شرایطی رضایت همه افراد را جلب کنید، وارد دور باطلی می شوید که نتیجه ای جز افزایش اضطراب و تنش نخواهد داشت.

اگر تمام زمان و توانایی های خود را برای انجام کارهای خوشایند دیگران صرف کنید، دیگر اراده کافی برای رسیدن به اهداف شخصی تان را نخواهید داشت. تحقیقات نشان می دهد قدرت اراده و تصمیم گیری در انسان محدود است و مانند باتری خالی می شود! بنابراین اگر این منابع را فقط برای جلب رضایت دیگران صرف کنید، چیزی برای خود و اهدافتان باقی نمی ماند و آنها را رها می کنید.

افرادی که دنبال راضی کردن دیگران هستند، ممکن است هیچ وقت نشان ندهند خودشان چه چیزی برای عرضه دارند. در نهایت هم هیچ از اصلتشان نمی ماند و حتی خودشان هم خودشان را نمی شناسند.

انجام کارهای خوشایند دیگران بعد از مدتی به وظیفه تبدیل می شود و کسی به این موضوع توجهی نمی کند که شما بهشان لطف می کنید!

اگر روزی تصمیم بگیرید دیگر بیش از حد به رضایت دیگران اهمیت ندهید، ممکن است افرادی که تاکنون دنبال رضایتشان بودید تصور کنند خودخواه شده اید و از شما دور شوند. اما اگر از ابتدا خودتان را در اولویت قرار دهید، دیگران هم یاد می گیرند که ارزش های شما را به رسمیت بشناسند و رابطه ای دوطرفه برای جلب رضایت ایجاد می شود.

تغییرات ناگهانی بسیار سخت اند، پس با گام های ساده شروع کنید و به مرور زمان به خود و دیگران یاد بدهید که ارزش ها و اولویت های منحصر به فردی دارید.

تلاش برای راضی کردن دیگران کاری است که اکثر ما هر روز انجام می دهیم. اما برخی از افراد فقط به رضایت دیگران توجه دارند و به خاطر آنها از خودشان می گذرند. این رفتار اشتباه است و اگر اصلاح نشود، چالش های شخصی بسیاری برای فرد ایجاد می کند. اگر جزو افرادی هستید که بیش از حد به نظر دیگران اهمیت می دهند.

یادگیری رو متوقف نکنید

خانواده هفت قدم در تلاش است ، با آموزش رایگان و ایجاد فضای روشنگری و بصیرت افزایی یک فضای تعاملی اشتغال زایی را به جهت مشاغل فردی و گروهی فراهم نماید .

این خانواده به صورت کاملا رایگان و شرایط مشوق کننده یک فضای رقابتی را برای مخاطبین خود ایجاد می کند و در نهایت از افرادی که به قدم هفتم رسیده اند دعوت به همکاری می نماید .

ما می‌خواهیم با فضای رویا فروشان مقابله کنیم و باید بدانیم هر ثانیه از زندگی فردی هر کدام از شما عزیزان تکرار نمی شود پس برای خودت تلاش کن و با توانایی خودت به اهدافت برس ما در کنارت هستیم و حامی تو ...

میلاد شادانی

بناینگذار سبک هفت قدم