گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۸۱۲
جمعه ۲۳ دی ۱۴۰۱ ۱۱:۳۰

برخورد افراد موفق با مشکلات و چالش های پیش رو

افراد موفق در زندگی خود با مشکلات و مسائل مختلفی روبه رو می شوند و اهمیتی به چالش هایی که آنها را از مسیر موفقیت دور می کند نمی دهند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، اینکه افراد موفق چگونه با چالش های زندگی خود روبرو می شوند واقعا جذاب است. آن ها نیز موانع غیرقابل کنترلی دارند که باید بر آن غلبه کنند.
افراد عادی هنگام مواجهه با مشکلات شکست می خورند و موانع را غیرقابل نفوذ می بینند در حالی که افراد موفق بر آن ها غلبه می کنند. اعتماد به نفس این افراد در هنگام سختی با توانایی آن ها در رهاکردن انرژی منفی ادغام شده است به همین دلیل باعث پیشرفت بیشترشان نسبت به دیگران می شود.
کارشناسان این پدیده را مورد مطالعه قرار داده و دریافتند که موفقیت در زندگی آن ها ناشی از یک تمایز مهم می شود و آن هم این است که هنگام شکست خوردن آیا آن را به عنوان اشتباهاتی می پذیرید که میتوان با تلاش برطرف کرد و یا اینکه به عنوان ضعف می پذیرید و غیرقابل کنترل می دانید؟
علاوه براین، کارشناسان مطالعات زیادی را برروی افراد انجام داده اند و دریافتند که میزان افسردگی در افرادی که ضعف های شخصی را علت شکست خود می دانند بیش از سایر افراد است. افراد خوش بین شکست را به عنوان تجربه می دانند که به وسیله آن می توانند در آینده عملکرد بهتری نسبت به گذشته داشته باشند.
این طرز فکر به هوش هیجانی احتیاج دارد و تعجبی ندارد زیرا درمیان میلیون ها نفر که talent smart بوده اند آزمایش شده است و طبق آمار ۹۰ درصد از آن ها دارای هوش هیجانی بالایی بوده اند. حفظ این ذهنیت کار آسانی نیست و به طور خاص مواردی وجود دارد که ممکن است این ذهنیت از بین برود. این چالش ها مردم را عقب می اندازد و به نظر می رسد نمی توان بر آن ها غلبه کرد اما افراد موفق بر آن ها غلبه می کنند زیرا هدف خود را مشخص کرده و برای رسیدن به آن تمام تلاش شان را می کنند.

۸ مسئله و چالشی که برای افراد موفق اهمیتی ندارد

۱-افکار مردم

هنگامی که احساس لذت و رضایت شما برگرفته از نظرات دیگران باشد یعنی دیگر مسئول سرنوشت خود نخواهید بود. اگرچه غیر ممکن است که نسبت به آنچه دیگران درمورد شما فکر می کنند واکنشی نشان ندهید اما مجبور نیستید موفقیت خود را به دیگران منتقل کنید. شما می توانید از نظرات دیگران استفاده کنید بدون این که توجه کنید درمورد شما چه فکری می کنند. به این فکر کنید که ارزش شخصی شما از تمام این افکار بالاتر است.
افراد موفق می دانند که توجه به آنچه دیگران فکر می کنند اتلاف وقت و انرژی است. آن ها وقتی نسبت به کاری که انجام می دهند احساس خوبی دارند اجازه نمی دهند کسی مانع این احساس شود. مهم نیست که درهر لحظه دیگران چه فکری راجع به شما می کنند اما یک چیز همیشه مشخص است و آن اینکه:شما هیچ وقت به اندازه گفته های آن ها خوب یا بد نیستید.

۲-سن

سن واقعا یک عدد است بنابراین افراد موفق اجازه نمی دهند سن آن ها تعیین کند که چه کاری را باید انجام دهند. بدون شکست خوردن مردم خودشان را مجبور می کنند تا به شما بگویند مطابق سن تان باید کاری را انجام دهید. برای موفق شدن لازم است به این افراد گوش ندهید زیرا افراد موفق از قلب شان پیروی می کنند تا به علایق خود اجازه دهند راهنمایی شان کند.

۳-افراد سمی

افراد موفق به یک مفهوم ساده اعتقاد دارند و آن اینکه:شما به مرور شبیه ۵ نفری هستید که بیشترین وقت را با آن ها می گذرانید. برخی از موفق ترین شرکت های تاریخ اخیر توسط افراد درخشانی تاسیس شده اند. استیو جابز و استیو وزنیاک از شرکت اپل در یک محله زندگی می کردند، بیل گیتس و پاول آلن از شرکت مایکروسافت در مدرسه آمادگی با یکدیگر آشنا شدند و سرگی برین و لری پیج از گوگل در دانشگاه استنفورد با یکدیگر آشنا شدند.
همانطور که افراد بزرگ و موفق به شما کمک می کنند تا به بهترین فرد در نوع خود برسید افراد سمی نیز شما را با خودشان به پایین می کشند. از طریق روش های مختلفی چون منفی گرایی یا حتی عصبانیت. افراد سمی باعث استرس و نزاع می شوند که باید به هر قیمتی از آن اجتناب شود.
اگر در زندگی خود احساس نارضایتی دارید فقط کافیست نگاهی به اطراف تان بیاندازید زیرا ممکن است آن ها ریشه مشکلات شما باشند. تا زمانی که دور خود را با افراد سمی پر می کنید به اوج نخواهید رسید.

۴-ترس

ترس یک احساس طولانی مدت است و با تخیل شما تقویت می شود. ترس باعث ترشح آدرنالین به خون می شود اما یک انتخاب است. افراد موفق از این بابت آگاه هستند و به همین دلیل با ترس های خود روبرو می شوند و از آن فرار نمی کنند. آن ها به احساس سرخوشی که از غلبه به ترس به دست می آورند وابسته هستند.
هیچ گاه در زندگی نترسید زیرا مرگ بدترین چیزی نیست که می تواند برایتان رخ دهد بلکه بدترین چیزی که می تواند برایتان رخ دهد این است که اجازه دهید از درون بمیرید در حالی که هنوز زنده هستید.

۵-منفی گرایی

زندگی همیشه آنطور که می خواهید پیش نخواهد رفت اما زمانی که به مراحل سخت آن می رسید مثل سایر افراد باید فقط تلاش کنید. افراد موفق تک تک لحظات خود را قدر می دانند و به جای اینکه مدام شکایت کنند به خاطر تمام داشته هایشان شکرگذاری می کنند و بهترین راه حل را برای حل مشکلات خود پیدا می کنند و به مسیرشان ادامه می دهند.
زمانی که افراد موفق شاهد منفی گرایی اطرافیان خود می شوند با ایجاد حدود و فاصله گرفتن از این مسائل اجتناب می کنند. بهتر است برای درک این موضوع این مثال را همیشه به خاطر بسپارید :
" تصور کنید کنارفردی هستید که سیگار می کشد، آیا تمام وقت پیش او می نشینید؟ البته که نه و از او فاصله می گیرد بنابراین باید با افراد منفی گرا نیز همین کار را انجام دهید.
بهترین راه برای نشاندن افراد شاکی سرجایشان این است که درباره ی راه حل مشکلی که از آن شاکی هستند صحبت کنند. مطمئن باشید که آن ها از بحث سر باز می زنند یا به طرز عجیبی بحث را تغییر می دهند.
-۶فکر کردن به گذشته یا آینده
گذشته و آینده نیز همانند ترس محصول ذهن شما می باشد. هیچ حس گناهی نمی تواند گذشته را تغییر دهد و هیچ حس اضطرابی نمی تواند آینده را تغییر دهد. افراد موفق براین موضوع واقف هستند و سعی می کنند بر زندگی حال خود تمرکز کنند. این تقریبا غیر ممکن است اما سعی کنید زندگی حال خود را چه خوب چه بد؛ بپذیرید.
برای این که در لحظه زندگی کنید باید ۲ چیز را در نظر بگیرید:
-۱گذشته خود را بپذیرید. اگر با گذشته خود کنار نیایید هرگز شما را ترک نخواهد کرد و آینده تان نیز همانند گذشته ساخته خواهد شد. افراد موفق می دانند که بهترین زمان برای نگاه کردن به گذشته زمانی است که می خواهید میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنید..
-۲آینده را بپذیرید. هرگز از خودتان انتظارات ماورایی نداشته باشید و نگران نباشید .نگران بودن مثل پرداخت کردن بدهی است که به شما تعلق ندارد.

-۷توجه به موقعیت جهانی
تا هر وقت بخواهید به اخبار گوش کنید خواهید دانست که دنیا فقط یک چرخه ی بی پایان از جنگ، حملات خشونت آمیز، اقتصاد شکست خورده، شرکت های ورشکست شده و بلایای زیست محیطی است. آسان است که فکر کنیم جهان به سرعت در سراشیبی است .با این تفاسیر افراد موفق هرگز نگران این موضوع نمی شوند زیرا خودشان را درگیر کارهایی نمی کنند که از کنترل شان خارج است در عوض آن ها انرژی خود را روی توجه و تلاش شان می گذارند. آن ها توجه خود را روی اتفاقات خوب می گذارند و کارهایی انجام می دهند که زندگی شخصی و دنیای اطرافشان را ارتقا بخشد تا دنیا جای بهتری شود.
-۸کمبود انگیزه
به طور طبیعی فقدان انگیزه چیزی است که افراد موفق باید با آن مقابله کنند. درحالی که احساس بی انگیزه بودن ساده ترین کار را به چالش می کشد اما افراد موفق می توانند این مسئله را بپذیرند زیرا به ناچار مجبور به مقابله با آن خواهند بود ومطمئنا اجازه نمی دهند مانع کارهایشان شود. موفقیت شما ناشی از ذهنیت تان است . با دیسیپلین و نظم و انضباط می توانید بدانید که این موانع هرگز شما را از توانایی هایتان بازنمی دارد.