گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۸۸۹۷
پنج شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۱ ۱۸:۴۴

روش های کاربردی برای کسب موفقیت بیشتر در زندگی

چگونه می توانیم در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنیم؟برای آنکه بهترین ورژن خود در زندگی باشیم چه کارهایی لازم است که انجام بدهیم؟

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، اجازه دهید با مشکلات شروع کنیم ؛ از سرکار برگشته اید و خسته هستید ، روزی طولانی بوده است.می دانید که می توانید کارهایی، برای خارج شدن از راهی که در آن هستید ، انجام دهید ولی ، اجازه دهید صادق باشیم شما واقعا ترجیح می دهید بنشینید، استراحت و کمی تفریح کنید ، خوراکی بردارید و برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان را ببینید اما بعد از اینکه این کارها را انجام دادید، روز تمام شده است پس زمانِ کافی وجود ندارد چیزی که شرایط را بدتر می کند ،این است که امروز ،شما انرژی و اراده کافی برای تغییر زندگیتان را ندارید.
بنابراین از آنجا به کجا می رسید؟
چیزی که به آن نیاز دارید ،چند کار است که انجام دادن آنها راحت است و اثرات ان ثابت شده است. این بخش بسیار مفید به شما ۴ راه نشان میدهد تا بتوانید زندگیتان را تغییر دهید و می توانید از همین امروز ،حتی وقتی خسته هستید و احساس تنبلی میکنید نیز شروع کنید و به موفقیت نزدیک تر شوید کارآمدی این مراحل برای بسیاری از افراد ثابت شده است.

توصیه های موثر برای ایجاد تغییراتی تا اینکه بهترین خود باشید
از بین بردن بی ثباتی با ترک کردن انگیزه
بیشتر مردم، زمانی که می خواهند تغییری در زندگیشان ایجاد کنند، بر روی نوشتن یک لیست بلندبالا از نقشه ها و کارهایی که باید انجام دهند، تمرکز می کنند آنها بارها و بارها درباره مسایلی که درست پیش نمی رود یا می رود و چیزی که می خواهند و غیره فکر می کنند. همگی در یک مزایده تا آنها را به سمت انگیزه های بیشتر پیش ببرند.
حدس بزنید چه اتفاقی می افتد؟ این کار ، موثر نیست. اراده و انگیزه احساسات هستند. احساسات مبهم و غیر قابل اعتماداند در عوض کاری که باید انجام دهید، این است که خودِ غیر قابل پیش بینی و با کم و کاستی هایتان را در بهترین محیط ممکن قرار دهید. اگر بخواهید اولین کار از این لیست را انجام دهید، بدین گونه است:قسمتی از زندگی که می خواهید تغییر دهید پیدا کنید و به بهترین محیط ممکن بروید.
برای مثال:
اگر می خواهید از لحاظ بدنی متناسب شوید، اولین هدف خود را سه بار رفتن به باشگاه ، در هفته را در نظر بگیرید.
اگر به دنبال رابطه جدید هستید، در همایش افراد مجرد شهرتان حضور پیدا کنید.
اگر می خواهید فعال باشید و ایده های خود در کارتان به مرحله عمل برسانید، در خانه کار نکنید ، به فضاهای کار مشترک در نزدیکی خود سر بزنید.
دلیل اینکه مردم موفق نمی شوند که به بهترین خود برسند این است که، قدرت محیط برای اثر بر روی رفتار را دست کم می گیرند.
قبول کنید که شما ناقص هستید، در معرض سردرگمی قرار دارید و اراده و انگیزه شما باعث عدم موفقیت شما می شوند.
بهترین راه که در اختیار دارید و در محیطی که تغییر ایجاد می کند ، حاضر شوید.

توصیه هایی برای ایجاد تغییرات در زندگی
یک تیم زبده را به کار بگیرید ،تا به شما کمک کنند:(به صورت مجانی)
شروع هر رسانه اجتماعی که شما در آن فعال هستید ، دارای ارتباطات مثبتی است این پیام را به یک نفر که او را می شناسید و به او اعتماد دارید بفرستید ، تا کمک کنید زندگیتان را تغییر دهید:(فراموش نکنید که این فرد باید یک فرد کاملا آشنا و قابل اعتماد باشد مثل یک دوست صمیمی یا یکی از اقوام نزدیکتان باشد.)
سلام(اسم کوچک فرد) می توانم رک و روراست باشم؟
من در مرحله ای از زندگی قرار دارم که نیاز دارم کسی به من کمک کند، تا زندگیم را تغییر دهم.
داشتم در اینترنت چرخ می زدم تا اینکه به این مقاله رسیدم که مسئولیت پذیری را پیشنهاد می دهد. بنابراین تصمیم گرفتم به تو پیام دهم تا بخشی از سیستم مسئولیت پذیری من باشی.
سوال من ساده است می توانیم یک بار در هفته (مثلا یک مکان را نام ببرید) در جایی بشینیم ولی اصلا اجتماعی نشویم؟
من غذا یا قهوه می خرم و این فضایی ایجاد می کند ،تا مثلا کاری را انجام دهم.
شما در حقیقت نیاز نیست هیچ کاری غیر از خوردن چیزی که من می خرم ، انجام دهی.
ولی باعث می شوی من بیشتر مسئولیت پذیر شوم و این همان چیزی است که به آن نیاز دارم.
چی فکر می کنی؟
می تونی کمک کنی؟ ممنون!
حالا به طور واضح ، زبانت را تغییر بده تا با شما هماهنگ باشد ولی ایده را بگیری ؛ شما نه تنها به محیطی می روید که باعث تغییر می شود ، بلکه با آوردن دوست به این محیط احتمال موفقیت خود را بیشتر می کنید. حتی نیاز نیست که حتما شخص به آنجا بیاید ، بلکه یک تماس ویدیویی نیز کافی است. مردم به این دلیل که می خواهند همه کار را خودشان انجام دهند ، موفق به ایجاد تغییر نمی شوند. اگرچه نیازی نیست حتما اینگونه انجام شود ولی به هیچ وجه از مسیر موفقیت خارج نشوید.
شما می توانید دیگران را به کار بگیرید تا به شما کمک کنند با این کار ، از فراز و نشیب های انگیزه هایی که دارید، مراقبت می کنید.دیگران نه تنها از کمک به شما خوشحال هستند ، بلکه با دیدن چنین رفتارهایی، تشویق می شوند که آنها نیز زندگیشان را تغییر دهند. به زودی ، نه تنها در زندگی خودتان بلکه در زندگی دیگران نیز تغییر به وجود می آورید. دوستی دارید که دقیقا کنار شما نشسته است. همه حرکات شما را نگاه می کند، و مطمئن

می شود که به هر حال همه کارها را انجام می دهید.
ایجاد تغییرات در زندگی
بدون زحمت ، عادات خوب بسازید
تغییر زندگی به معنای تغییر عادات شما است . عادات ، رفتارهای خودکاری هستند که بدون فکر کردن و انگیزه دادن به خود ، مثل یک ساعت که کار می کند، هر روز انجام می دهید.بعضی عادات کمک می کنند تا تغییر کنید ،ولی بعضی از آنها شما را متوقف می کنند. بهترین راه تبدیل یک عادت بد به خوب، این است که مثل یک لباس قدیمی با آن رفتار کنید وقتی که تیشرت شما کهنه و بی رنگ و رو و قدیمی می شود ، چه اتفاقی می افتد؟ واضح است که شما آن را با یک چیز جدید و بهتر عوض می کنید.همین کار را با عادت بد نیز انجام دهید، آنها را با یک چیز بهتر عوض کنید از چیزهای کوچک شروع کنید و کم کم به چیزهای سخت تر برسید.
اجازه دهید مثال واضح تری از چیزی که سعی دارم بگویم،عنوان کنم:
چند سال قبل ، سعی می کردم که عادت مدیتیشن روزانه را شروع کنم، تا آگاهی و کارآمدی خود را بالاتر ببرم. من یک دوره شگفت انگیز به نام ویپاسانا را انجام دادم ، این دوره شامل ۱۰ روز مدیتیشن عمیق همراه با یک سکوت خاص در یک مکان دورافتاده در انگلیس بود. زمانی که آنجا و در کنار سایر افراد دیگر که می خواستند مدیتیشن کنند بودم، کار راحت بود تنها کاری که می توانستم انجام دهم ، مدیتیشن بود و هیچ چیزی وجود نداشت که حواسم را مختل کند و هیچ انتخابی نداشتم اگرچه، وقتی به خانه برگشتم ، بعد از چند روز انجام دادن آن، تسلیم شدم.
۳۰ دقیقه بیشتر خوابیدن، راحت تر از بیدار شدن در ساعت ۴ صبح برای یک ساعت مدیتیشن بود بنابراین ، برای اینکه آن را به یک عادت مهم تبدیل کنم، چه کردم؟ درست مثل خیلی چیزهای دیگر، می خواستم زندگیم را تغییر دهم و بهترین خود باشم. می دانستم چه قدر مهم است، فقط نمی توانستم ادامه دار کار کنم و بارها و بارها شکست خوردم سپس ، تلنگر خوردم. من باید با چیزهای کوچک شروع می کردم ، تغییر کوچکی دادم که تفاوت بزرگی ایجاد کرد تغییر کوچکی ایجاد کردم که بتوانم به آن پایبند باشم و شکست نخورم، که باعث شد درحال حاضر هر روز مدیتیشن کنم.
این تغییر چه بود؟ به جای انجام کاری بزرگ بدون دوام (۱ ساعت مدیتیشن ساعت ۴ صبح) و شکست برای چندین بار، تصمیم گرفتم مدام کار کوچکی انجام دهم. ساختن عادات خوب نیاز به تکرار دارد کاری که مغز برای آن ساخته شده است.
عادت جدید من این شد:
زمانی که بیدار شدم، تختم را مرتب کنم سپس ۳۰ ثانیه چهازانو با چشمان بسته بنشینم ؛ در نهایت ، وقتی برای چند ماه این کار را مدام انجام دادم، سختی کار را بیشتر کردم وقتی از خواب بیدار شدم ، تخت را کاملا مرتب کنم و برای ۱۰ دقیقه مدیتیشن کنم.
بهترین ورژن خود باشید
با کاهش صرف زمان در رسانه های اجتماعی، زمان بیشتری خلق کنید
آیا بهترین کاری که برای افزایش کارآمدی خود انجام دادم و تنها ۳۰ ثانیه زمان برد ، را می دانید؟ تمام رسانه های اجتماعی را از روی موبایل و لپ تاپم پاک کردم سپس برای محکم کاری، به تمام دوستان و آشنایان در فیس بوک گفتم که برای مدتی از آن استفاده نمی کنم حالا هیچ چیز اشتباهی در مورد رسانه های اجتماعی وجود ندارد .
آنها ابزار هستند ابزار، خنثی هستند. طرز استفاده ما از آنها، آنها را به چیزی کارآمد یا مخل تبدیل می کند. خودمان باید قضاوت کنیم که چه قدر استفاده ما سالم است ، به خصوص زمانی که در مقابل رسیدن ما به بهترین خودمان قرار دارند. برای اغلب افرادی که این مقاله را می خوانند، و خودم، محدود کردن میزان استفاده می توانند خیلی سودمند باشد ؛ بهترین راه برای تغییر زندگیمان، اضافه کردن یک وسیله یا راه جدید به آن نیست. بلکه به راحتی چیزی که مخل آرامش ما است را باید حذف کرد.
جمع بندی:
تغییر ،همیشه به معنی چیز بیشتر نیست گاهی اوقات درباره این است که کمتر کار کنیم و از هر چیزی که مخل آسایش است، رها شویم.
سعی در انجام کارها به تنهایی، راه خوبی برای شکست است اهداف خود را به دیگران بگویید، هیچ کس تا نخواهید کمکتان نمی کند.
با تغییرات پیوسته کوچک به جای تغییر بزرگ ناپیوسته، شروع کنید یک تکان کوچک ، به مرور زمان نتیجه بخش است بنابراین در مرحله بعد چه کنید ،تا تغییر ایجاد کنید؟
جایی که می خواهید برای ایجاد تغییر به آن برسید ، را بنویسید.
به ۳ یا ۴ دوست پیام دهید و با الگوی پیامی که به شما گفتم از آنها کمک بخواهید.
یک عادت کوچک برای شروع ،انتخاب کنید و به مرور زمان آن را ترقی دهید.
همه یا چند برنامه رسانه اجتماعی را از موبایل خود پاک کنید و این تصمیم خود را به دیگران نیز اطلاع دهید.
منبع:نمناک