گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۹۲۲۸
چهارشنبه ۱۷ اسفند ۱۴۰۱ ۰:۱۶

۲۰ عادت مخربی که جلوی موفق شدن شما را می گیرد

رسیدن به موفقیت اتفاقی نیست و برای رسیدن به آن باید عادت هایی که مانع از رسیدن به موفقیت می شود را تغییر داد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر،شاید تا به حال برایتان اتفاق افتاده باشد که چند دقیقه ای با خود خلوت کنید و به این فکر کنید که باید شروع به انجام چه کاری نمایید. همه ما در طول زندگی عادات مختلفی داریم و فعالیت های متفاوتی را انجام می دهیم تا به موفقیت نزدیک باشیم. اما آیا تا به حال به این فکر کرده اید که برای رسیدن به موفقیت باید چه کارهایی را نباید انجام داد؟ پس برای اشنا شدن با این کارها لطفا تا اخراین مطلب باما همراه باشید.

۱.رویا پردازی در مورد آینده را کنار بگذارید

تحقیقات نشان می دهد که فانتزی سازی در مورد یک آینده ایده آل به شکل مداوم ، سطح انرژی را می کاهد، انگیزه شما را از بین می برد و باعث می شود که فقط دوست داشته باشید در رویا سیر کنید. تفاوت بین چیز های فانتزی در برابر واقعیت را فراموش نکنید . اگر هیچ کاری نکنید و مدام به دنبال تصویرسازی باشید، یعنی از واقعیت فاصله گرفته اید. درست است که باید چیز های خوب را برای خودتان متصور شوید اما نباید این رویاپردازی ها وقت شما را برای انجام کار در دنیای واقعی بگیرد.

۲.برای شروع کار به دنبال دلیل نگردید

همه ما در دام افکار مختلف گیر می کنیم. مثلا می خواهیم به دنبال شغل برویم اما به دنبال دلیل خاصی هستیم. مثلا اگر به اندازه کافی پول داشته باشیم، دیگر موفقیت را دنبال نمی کنیم اما بدانید که موفقیت نیاز به دلیل ندارد. برای شروع یک کار خوب، یک رفتار خوب، یک فکر یا مهارت جدید، نباید تغییر خاصی داشته باشید. پس از همین امروز شروع کنید و دست به کار شوید.

۳.از قول های پوچ و تو خالی بپرهیزید

گاهی اوقات برای این که به موفقیت برسید، قول هایی به دیگران می دهید که هرگز به حقیقت نمی پیوندد و همین باعث می شود که ارزش حرف خود را زیر سوال ببرید و دیگران دیگر نتوانند به شما اعتماد کنند. پس در هر شرایطی که هستید، حتی برای رسیدن به موفقیت صادقانه عمل کنید و هیچ گاه قول الکی ندهید.

۴.برای تظاهر کردن کاری انجام ندهید

زمانی که مدام به تغییر شرایط فکر می کنید و می خواهید در چشم دیگران بهتر جلوه کنید، بعد از مدتی ناامید می شوید. پس یاد بگیرید که هیچ گاه برای تظاهر کردن و پز دادن، نباید کاری را انجام دهید. بلکه باید به دنبال موفقیت واقعی خود در زندگی بگردید.

۵.به دنبال راضی کردن دیگران نباشید

شما نیاز دارید از افرادی که در اطرافتان هستند، مراقبت کنید؛ مثل اعضای خانواده و دوستان. اما مسئول راضی نگه داشتن آن ها نیستید. بلکه اول از همه باید به دنبال هدف خودتان بروید. پس اگر قرار است در یک کاری موفق شوید، نباید به خاطر رضایت دیگران باشد؛ بلکه خودتان باید آن را بخواهید.

۶.از سرزنش کردن دیگران بپرهیزید

گاهی اوقات ما مدام تقصیر دیگران را به رویشان می اوریم و آن ها را سرزنش می کنیم. در صورتی که خودمان هیچ کاری برای بهبود شرایط انجام نمی دهیم. پس بدون این که خشم و اضطراب را به دیگران منتقل کنید و از کارهایشان ایراد بگیرید، به دنبال اشتباهات خودتان باشید و درصدد رفع آن ها بربیایید. دیگران را ببخشید و فقط روی کار خودتان تمرکز کنید.

۷.در مورد چیزهایی که نمی توانید کنترل کنید، نگرانی نداشته باشید

اضطراب و عصبانیت یک عامل جلوگیری کننده برای رسیدن به موفقیت است و حتی ممکن است علائم خودش را روی جسم و جان شما نشان دهد و مشکلاتی مثل مشکلات تنفسی یا بیماری قلبی را ایجاد کند. پس در مورد چیز هایی که توانایی کنترلش را ندارید نگران نباشید و آن را به دست زمان بسپارید.

۸.در مورد چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید، تلاش نکنید

گاهی اوقات رسیدن شما به بعضی از مقاصد، نیازمند تغییراتی در محیط اطراف است. شاید نتوانید آن ها را تغییر دهید. مثلاً شما نمی توانید محل تولد یا سن خود را تغییر دهید. پس بیش از حد با این عوامل نجنگید. با خودتان فکر کنید و ببینید در همین شرایطی که هستید، می توانید به چه کارهای بزرگی دست بزنید و سپس شروعش کنید.

۹.برای این که خوشبخت به نظر برسید ، چیز های گران قیمت نخرید

شاید دلتان بخواهد خوشبختی خود را به دیگران اعلام کنید و عجله کنید و مدام به دنبال خرید چیزهای مختلف باشید تا به آن ها نشان دهید که زندگی خوبی دارید اما با انجام این کار هرگز به آرامش درونی نمی رسید. پس بهتر است که تمرکز خود را روی ارتقاء شخصیت خودتان قرار دهید.

۱۰.به دنبال چیزهای موقتی نباشید

بعضی از روش ها تاثیرگذار تر از دیگری هستند اما فقط باعث رسیدن به یک دوره موقت از خوشحالی و موفقیت می شوند. مثلاً ورزش کردن یکی از چیزهایی است که باید در آن تداوم داشته باشید. اگر به دنبال نتیجه سریع باشید، قطعاً این نتیجه مدت زمان طولانی برای شما دوام نمی آورد. پس سعی کنید که تداوم و صبوری را در خودتان بالا ببرید.

۱۱.حواس خود را با چیز های زود گذر پرت نکنید

افراد جدید، مکان های جدید و چیزهای تازه همیشه شگفت انگیز هستند اما نباید خودتان را با آن ها گول بزنید. بیش از حد به دنبال حاشیه نباشید و به دنبال موفقیت عمیق بگردید.

۱۲.دیگران را نادیده نگیرید

همه ما باید بپذیریم که چیزهای خوب و بد در زندگی وجود دارند. گاهی اوقات بعضی از این اتفاقات را نادیده می گیریم و احساس می کنیم که همیشه برای لذت بردن از آن ها وقت هست اما نباید این طرز فکر را داشته باشید. پس بهتر است از همین حالا در کنار کار و فعالیت، در کنار خانواده هم باشید و از وجود آن ها لذت ببرید و هرگز آن ها را نادیده نگیرید.

۱۳.بدون توقف و بدون مکث، کار نکنید

آیا مدام به دنبال انجام کار های تازه هستید؟ آیا دیگر استراحتی ندارید؟ اگر چنین رفتاری می کنید، یعنی در مسیر درستی نیستید. گاهی اوقات برای این که دوباره انرژی بالاتری به دست بیاورید، بهتر است کمی متوقف شوید. در مورد این که چقدر پیشرفت کرده اید، بیشتر فکر کنید و دوباره برای ادامه راه برنامه ریزی کنید.

۱۴.بیش از حد روی اشتباهات گذشته تمرکز نکنید

در مطالب قبلی نمناک به این مورد مهم بارها و بارها پرداختیه شد و دانستید که لحظاتی در گذشته در زندگی ما وجود داشته که رفتار غلط انجام داده ایم یا تفکر غلطی داشته ایم، به جای این که به این اشتباهات خود در گذشته دامن بزنید، سعی کنید که هر چه سریع تر آن ها را برطرف نمایید. پس بیش از حد روی اشتباهات و شکست و تلخی ها در گذشته تمرکز نکنید و به جای آن سعی کنید که از این اشتباهات درس بگیرید.

۱۵.سلامتی خود را فراموش نکنید

زمانی که در مسیر رسیدن به موفقیت هستید، دوست دارید که به شدت کار کنید و هیچ زمانی را به کار دیگری اختصاص ندهید اما اگر سلامتی و ورزش را کنار بگذارید، قطعاً بهره وری شما کاهش پیدا می کند . شما برای این که ذهن سالم و پر انرژی داشته باشید، قطعا نیازمند جسم سالم هستید و باید به سلامت و ورزش و رژیم غذایی خود بیش از پیش اهمیت دهید.

۱۶.زمان حال را نادیده نگیرید

ذهن ما به شدت شلوغ و پر مشغله است و باعث می شود چیز هایی که پیش رویمان است را نادیده بگیریم و در نتیجه انگیزه ها، خاطرات و رویاها را فراموش می کنیم. گاهی آنقدر غرق در آینده می شویم که دیگر از زیبایی های لحظات کنونی زندگی خود لذت نمی بریم. اگر می خواهید موفق شوید، اول از همه باید یاد بگیرید که در زمان حال زندگی کنید.

۱۷.کنترل احساسات خود را دست دیگران ندهید

اجازه ندهید که چیزهای کوچک شما را به هم بریزد و از هدفتان دور کند. اگر احساس می کنید اتفاق خوبی افتاده است، در همان لحظه از آن لذت ببرید. اگر اتفاق بدی رخ داده است، بیش از حد خودتان را درگیر آن نکنید. زندگی پر از فراز و نشیب است و قرار نیست که شما مدام درگیر این احساسات لحظه ای شوید.

۱۸.اجازه ندهید که دیگران برای شما استاندارد تعیین کنند

اگر بخواهید به موفقیت های بزرگ برسید، باید سخت تلاش کنید و در کنار آن استاندارد ها و قوانین زندگیتان را خودتان تعیین کنید. اگر بخواهید تصمیمات زندگی را به دوش دیگران بگذارید ، قطعاً احتمال رسیدن شما به موفقیت کاهش پیدا می کند زیرا هیچ کس بهتر از شما، خودتان را نمی شناسد.

۱۹.منتظر تغییر شرایط نباشید

گاهی اوقات دوست داریم صبر کنیم تا شرایط به نفع ما تغییر پیدا کند تا یک کار مهم انجام دهیم اما اگر بخواهید این گونه پیش بروید، قطعا به موفقیت نمی رسید. پس خودتان را وابسته به شرایط مختلف نکنید. از همین امروز روی کار جدیدی که باید انجام دهید، تمرکز کنید و از همین چیزهای کوچک شروع کنید.

۲۰.اجازه ندهید که عوامل بیرونی ارزش شما را تعیین کنند

زمانی که دیگران از شما تعریف و تمجید می کنند، احساس رضایت فوق العاده ای پیدا می کنید اما متاسفانه نادیده گرفته شدن توسط دیگران ، حس منفی شدیدی را در شما ایجاد می کند. نباید اجازه دهید که این رویه ادامه پیدا کند. همیشه باید نگاهتان به سمت جلو باشد. خاطرات تلخ گذشته را فراموش کنید و ارزش خود را وابسته به اقدامات دیگران و شرایط اطراف نکنید و همیشه خود تان تصمیم بگیرید.