

9 سوالی که زندگی تان را کاملا تغییر می دهد!

بسیاری از متفکران جهان ایده سوال کردن روزمره از خود درباره عملکرد روزانه شان را قبول داشته اند.



بسیاری از متفکران جهان ایده سوال کردن روزمره از خود درباره عملکرد روزانه شان را قبول داشته اند. به گزارش میگنا به نقل از ایندپندنت، بسیاری از متفکران بزرگ جهان به این موضوع عقیده داشتند که باید مرتب خود را مورد پرسش قرار داده و درستی و نادرستی اعمالی را که روزانه انجام می دهیم سبک و سنگین کنیم. البته صحبت کردن در باره عادت دادن خود به مورد سوال قرار دادن و آینه بودن برای خویش، بسیار آسان تر از عمل کردن به آن است. در بیشتر موارد، ما از این موضوع طفره می رویم و از پاسخ دادن به این پرسش سخت، خودداری می کنیم. در ادامه 9 پرسش مطرح می شود که شما امروز باید با پرسیدن آن ها از خود آغاز کنید:

«آیا امروز آخرین روز زندگی من است، آیا آنچه را که قرار است امروز انجام دهم، واقعا خواسته قلبی من است؟» در سال 2005، تقریباً یک سال پس از این که رئیس و مؤسس شرکت اپل «استیو جابز» مطلع شود که به بیماری سرطان لوزالمعده مبتلا شده است، به شاگردان دانش آموخته اش در دانشگاه استنفورد گفت که هر روز صبح در آینه نگاه می کند و از خود می پرسد، «آیا امروز آخرین روز زندگی من است، آیا آنچه را که امروز می خواهم انجام دهم خواسته واقعی من است؟» اگر پاسخ این پرسش در روزهای متمادی «نه» بود، او می فهمید که باید چیزی را در زندگی خود تغییر دهد. جابز می گوید: «به یاد داشتن موضوع مرگ ابزار بسیار مهمی برای من بوده است تا بتوانم توسط آن بزرگ ترین تصمیم زندگی ام را اتخاذ کنم. زیرا همه آرزوها و انتظارات، غرور، همه ترس ها از خجل شدن یا شکست، همه و همه در مقابل چهره مرگ بی اهمیت جلوه می کند و رنگ می بازند. بنابراین می فهمید که دیگر چیزی برای از دست دادن ندارید و دیگر دلیلی ندارد که به میل دل خود عمل نکنید.»

خودم را چگونه ارزیابی می کنم؟ این سوال عقاید ناگفته شما را نسبت به هویت اصلی و واقعی خودتان به شما می نمایاند. تغییر نظر شما درباره خودتان با قرار گرفتن در موقعیت های گوناگون می تواند در عملکرد شما در زندگی تغییر ایجاد و نهایتاً شخصیت شما را نیز عوض کند. بزرگ ترین نقطه قوت من چیست؟

بسیاری از مردم شغل هایی دارند که از آن ها متنفرند چون هنوز نتوانسته اند علایق واقعی خود را بیابند. آن ها در برخی کارها خوب هستند، بنابراین اجباراً آن کارها را انجام می دهند. آن ها نمی دانند چه کار بزرگ و اثرگذاری از دستشان برمی آید و واقعا در طول زندگی خود چه گلی می توانند بکارند. پس کاری نکنید که از آن تنفر دارید. سعی کنید نقاط قوت خود را بیابید که در این صورت می توانید استعدادها و علایق خود را کشف کنید.

تحمل چه دردها و ناملایماتی را در زندگی دارم؟ شادی در زندگی مستلزم کوشش و تلاش است، به همان نسبت به آگاهی و وقوف از آنچه که می خواهید برایش بجنگید و تلاش کنید، نیاز دارید. آنچه که در سعادت و کامیابی شما تعیین کننده است، لذت های زندگی نیست که به آن ها تمایل دارید، بلکه میزان تحمل شما در برابر رنج ها و ناملایمات است.

تا حالا چه چیزی را نسبت به گذشته تغییر داده ام؟ اگر سعی می کنید که عادت خوبی را از حالا در خود ایجاد کنید، باید بتوانید از هر نظر بهتر از دیروز باشید تا عادت های خوب و جدیدی را طراحی کنید و در زندگی روزمره تان بگنجانید. یافتن پاسخی برای این پرسش می تواند در سنجش این که چه عواملی قابلیت کمک به شما برای تغییر عادات بد گذشته تان را دارد، بسیار مؤثر باشد.

اکنون در چه حالی هستم؟ در درون خود سیر کنید و خود فراموش شده تان را پیدا کنید. در مرکز وجود همه ما مهم ترین و راستین ترین پرسش نهفته است. اگر بتوانید خودتان را کشف کنید آن وقت می توانید خیلی گفت و گوها را با خودتان داشته باشید که برای یافتن راه حل مشکلات به شما کمک می کند.

چرا اینقدر جدی؟ در این پرسش و پاسخ ها خیلی جدی نباشید و برای اشتباهاتی که از شما سر زده، خیلی خود را ملامت نکنید. خلاصه زندگی را خیلی سخت نگیرید، اما بی خیال و بی قید هم نباشید.

چه کار من امروز خوب از آب درآمد؟ موفقیت های امروزان می تواند درس های ارزشمندی برای پیروزی های شما در فردای زندگی تان به همراه داشته باشد. پس

همه رویدادهای مهم و ارزشمند زندگی روزمره‌تان را یادداشت کنید؛ زیرا اگر فقط به حافظه‌تان تکیه کنید و منابعی برای مراجعه و یادآوری نداشته باشید، ممکن است ذهنتان بسیاری از واقعیت‌ها را بر اساس میل شخصی شما وارونه جلوه و تغییر دهد، در این صورت نمی‌توانید از گذشته درس بگیرید و آن را برای موفقیت‌های آینده‌تان به کار ببرید.

آیا من دوستانی را برای خودم انتخاب کرده‌ام که بتوانند از من پشتیبانی کنند، مرا به چالش بکشند یا مرا تشویق کنند و با دلگرمی دادن باعث رشد من شوند؟

در انتخاب دوستان خود بسیار با دقت و محتاط باشید. آن‌ها را از کسانی برگزینید که علایق شخصی مشترک با هم داشته باشید، ارزش‌های شما ارزش‌های آن‌ها نیز باشد مخصوصاً عواملی را که شما در رشد شخصیتی‌تان مهم می‌دانید. همین‌طور افرادی را دوست خود بدانید که برای وقت شما و خودشان ارزش قائلند، به یادگیری و دانش علاقه‌مند بوده و دوستی واقعا برایشان مهم باشد.