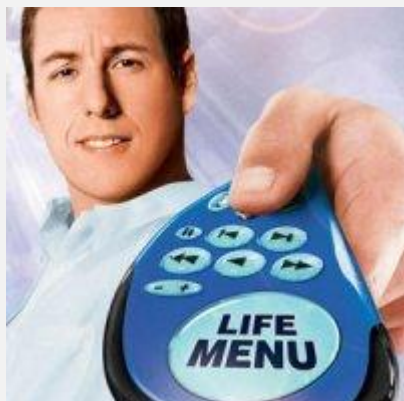




پنج گام برای اینکه کنترل زندگی تون رو به دست بگیرید

در فرهنگ امروز، مهارت های رهبری اهمیت زیادی دارن. ما دیگران رو زیر نظر می گیریم، تقلید می کنیم و توصیه های افراد معتبری که سخت کار کردن و به مثال واقعی برای ما هستن و، دنبال می کنیم. اما این فقط سازمانها نیستند که به رهبری و هدایت نیاز دارن، بلکه قدرتمندترین بخشی که به رهبری نیاز داره زندگی خودتونه.

در فرهنگ امروز، مهارت های رهبری اهمیت زیادی دارن. ما دیگران رو زیر نظر می گیریم، تقلید می کنیم و توصیه های افراد معتبری که سخت کار کردن و به مثال واقعی برای ما هستن و، دنبال می کنیم. اما این فقط سازمانها نیستند که به رهبری و هدایت نیاز دارن، بلکه قدرتمندترین بخشی که به رهبری نیاز داره زندگی خودتونه.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، آخرین باری که احساس می کردید روی زندگی تون کاملاً کنترل دارید، همگام با اهدافتون پیش می رید و همه ی قسمت های مهم زندگی تون رو سر و سامون دادید، کی بود؟

دلیل مطرح کردن این سوال، این نیست که حالتون رو بد کنیم، چنین کاری ساده نیست (واقع گرایانه هم نیست) و همیشه همیشه با تمام قوا کار کرد. اما اینو باید بدونید و یادتون باشه که شما کنترل زندگی رو به دست دارید. این زندگی شماست و شما مسئولش هستید تا مطمئن بشید براساس استانداردهایی که دارید، همه چیز خوب پیش میره یا نه!

آیا شما رهبر زندگی خودتون هستید؟

اگه فکر می کنید هنوز برای رسیدن به این ذهنیت، باید تلاش کنید، فکر می کنم این توصیه ها کمکتون کنند:

1- هدف گذاری کنید.

تمام رهبران بزرگ، هدف گذاری می کنند. اونا نقاط عطفی که می خوان بدست بیارن رو شناسایی می کنند، سپس اهداف عملی خاصی که کمکشون می کنه به اونجا برسن رو می سازن. چه بخواید به سازمان رو هدایت کنید، چه زندگی خودتون رو، باید به آینده نگاه کنید و تصمیم بگیرید که هدفتون چیه، بعد بفهمید چطور میشه به اونجا رسید. از حالا براساس اینکه شش ماه دیگه، به سال یا پنج سال دیگه می خواید به کجا برسید هدف گذاری کنید. در حالی که مهمه هدف گذاریتون واقع گرایانه باشه، من شما رو تشویق می کنم تا رویاهایی بزرگ داشته باشید! خودتون رو با چیزی که تو گذشته بدست آوردید محدود نکنید و خودتون رو کمی بیشتر رشد بدید. من فکر می کنم اهدافی که می تونید با کمی نظم و ترتیب و برداشتن گام های درست بدست بیارید، شگفت زده تون می کنه.

2- شجاع باشید.

تمام رهبران بزرگ شجاعت دارن، معنایش این نیست که از چیزی نمی ترسند. شجاع بودن یعنی اونا می دونند چطور به ترساشون غلبه کنند و ریسکای بزرگ رو بپذیرن. شجاعت، مهارت با ارزشیه که باید تو زندگی پرورش پیدا کنه. از چیزایی که باعث ترستون می شه بیشتر آگاه بشید، می خواید شغلتون رو رها کنید و کسب و کار خودتونو راه بندازید؟ می خواید از اضافه وزنی که سال هاست آزارتون می ده خلاص بشید؟ این ترس می تونه هر چیزی باشه. اگه این کار باید انجام بشه تشویقتون می کنم شجاعتتون رو تقویت کنید و انجامش بدید! به بار دیگه هم میگم، این زندگی شماست و کسی قرار نیست کارای سخت رو به جای شما انجام بده، پس با شجاعت رهبری کنید.

3- از اشتباهاتون یاد بگیرید.

همه رهبرای بزرگ از اشتباهات خودشون درس می گیرند. صادقانه بگم، چون هیچکس کامل نیست، حتی قابل احترام ترین رهبران دنیا هم گاهی ممکنه اشتباه کنند و یا خطاهایی تو قضاوتشون مرتکب بشن. چیزی که به رهبر بزرگ رو از

بقیه انسانا جدا می کنه نوع درس گرفتن از اشتباهاتشه. یه مورد مهم دیگه که باید یادتون بمونه، اینه که تو این زندگی ممکنه بارها و بارها اشتباهاتی رو مرتکب بشید، اما این اشتباهات نیستند که شما رو تعریف می کنند، بلکه چگونگی حل کردن اونهاست که این کارو انجام می ده. خودتون رو به خاطر اشتباه کردن سرزنش نکنید، یه قدم به عقب بردارید، درس بگیرید و مشکلاتون رو حل کنید.

4- تثبیت طرز فکر دانش آموزی

یه رهبر بزرگ، همیشه باید در حال یادگیری باشه. اونا می دونند که همه چیزو نمی دونند و نمی تونند همه چیزو بدونند. اگه می خواید رهبر زندگی خودتون بشید، شما هم باید اینو بدونید. با خوندن کتاب، مراجعه به کارگاه های آموزشی و کلاس ها ادامه بدید. خودتون رو با افرادی احاطه کنید که به شما یاد میدن و شما رو به چالش می کشن و باعث می شن رشد کنید. به دنبال اطلاعات تو موضوعات جدید باشید و به سوال پرسیدن ادامه بدید. اطلاعات زیادی تو این دنیا وجود داره که باید یاد بگیرید. کنجکاوی خودتون رو حفظ کنید و تا جای ممکن، یادگیری این اطلاعات بی پایان رو ادامه بدید.

5- کسی که هستی رو بشناس و بهش افتخار کن.

تمام رهبران بزرگ، عزت نفس دارند. اونا خودشون رو به خوبی می شناسن و با وجود چالشای زندگی، به ذات و نفس خودشون افتخار می کنند. برای اینکه تو زندگی خودتون واقعا رهبری بزرگ باشید، باید یادتون باشه که چه کسی بودید. شاید کمی به نظرتون ناخوشایند بیاد، اما حقیقت داره. هرچه سریع تر خودتون رو بشناسید و بهش احترام بذارید، زودتر هم به توانایی ها، قابلیت ها و تصمیمات خودتون اعتماد پیدا خواهید کرد و تبدیل به رهبر زندگی تون خواهید شد.

نویسنده: دکتر دنیل داوولینگ

منبع: mindbodygreen