



## ۵ سوالی که افراد موفق، هر روز از خود می‌پرسند

سوال کردن از خودتان یکی از این عادت‌های مثبت است اما منظور، چه نوع سوالاتی است؟ با ۵ سوال ساده‌ای که افراد موفق هر روز از خودشان می‌پرسند، آشنا شوید.

سوال کردن از خودتان یکی از این عادت‌های مثبت است اما منظور، چه نوع سوالاتی است؟ با ۵ سوال ساده‌ای که افراد موفق هر روز از خودشان می‌پرسند، آشنا شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت چطور، «حتما بارها شنیده‌اید که موفقیت تصادفی نیست. شاید موفقیت بعضی از اطرافیان‌تان را به حساب شانس و اقبال بلندشان بگذارید یا فکر کنید که خیلی باهوش هستند اما اگر به زندگی‌شان نگاه کنید، متوجه می‌شوید که نه تنها همیشه در حال تلاش‌اند بلکه دائما روی خودشان کار می‌کنند. همان‌طور که بعضی از عادت‌ها می‌توانند مانع موفقیت شما شوند، رفتارهای مثبتی نیز وجود دارند که اگر به عادت تبدیل شوند، می‌توانند در موفقیت شما سهم بزرگی داشته باشند. سوال کردن از خودتان یکی از این عادت‌های مثبت است اما منظور چه نوع سوالاتی است؟ با ما همراه باشید تا با ۵ سوال ساده‌ای که افراد موفق هر روز از خودشان می‌پرسند، آشنا شوید.

آیا واقعا در مورد اعمال‌تان فکر می‌کنید یا کار‌هایتان را بدون اشتیاق و تعهد انجام می‌دهید؟ افراد بزرگ و موفق دائما از خودشان سوال می‌کنند و از این طریق عملکردشان را ارزیابی می‌کنند. به عنوان مثال استیو جابز می‌گوید: «اگر امروز آخرین روز زندگی‌ام بود، آیا همان کاری را می‌کردم که قرار است امروز انجام دهم؟» این جمله فلسفی از استیو جابز اهمیت سوال کردن از خودتان را برای رسیدن به موفقیت به خوبی نشان می‌دهد. بیشتر افراد موفق این توانایی را دارند که خودشان را به طور منظم و منصفانه ارزیابی کنند، یعنی مهارت‌ها، اقدامات و میزان پیشرفت‌شان به سوی اهداف را به دقت بررسی کنند. آنها اسیر روزمرگی‌های زندگی نمی‌شوند و در مورد کارهایی که انجام می‌دهند، به طور جدی فکر می‌کنند. اما سوال کردن از خودتان به معنای قضاوت یا انتقاد از خودتان نیست. بلکه به این معناست که وضعیت، اهداف و همچنین کارهایی که برای رسیدن به آنها انجام می‌دهید، با ذهنیتی بی‌طرفانه ارزیابی کنید. این تمرینی است که باعث تفکر بیشتر در مورد خودتان و موفقیت در کار و زندگی می‌شود.

اینها ۵ سوال ساده‌ای هستند که افراد موفق هر روز از خودشان می‌کنند:

### ۱. آیا در جایگاه شغلی درستی هستم؟

اگر برای کارتان اشتیاق نداشته باشید، برای غلبه بر موانع و مشکلات عادی که زندگی‌تان در مسیر موفقیت‌تان قرار می‌دهد نیز انگیزه‌تان لازم را نخواهید داشت. حتی اگر کارتان را با شور و شوق زیادی شروع کرده باشید، ممکن است اشتیاق شما به تدریج کم‌رنگ و در نهایت محو شود. به همین دلیل بسیار مهم است که خود و انگیزه‌تان را به طور مرتب بررسی کنید. اگر حس می‌کنید اشتیاق‌تان نسبت به کار کم شده است و بی‌انگیزه هستید، ممکن است به منظور افزایش انرژی و انگیزه‌تان برای کسب و کار به یک تغییر نیاز داشته باشید. پیدا کردن یک موقعیت شغلی که واقعا به آن علاقه دارید، به شما انگیزه و قوی و ذهنیت لازم برای موفقیت را خواهد داد.

### ۲. آیا از اشتباهاتم درس می‌گیرم؟

بیشتر الگوهای موفقیت تعداد زیادی شکست دارند. این کاملا طبیعی است و اصلا ایرادی ندارد. با این حال مسئله مهم این است که شما از اشتباهات‌تان درس بگیرید و به ندرت اشتباهی را دو بار تکرار کنید. هنگامی که به مانعی برخورد می‌کنید، زمانی را به ارزیابی آن اشتباه اختصاص دهید و ببینید که چه چیزی باید تغییر کند و چگونه می‌توانید از تکرار آن در آینده جلوگیری کنید. سعی کنید از هر شکستی در مسیر موفقیت‌تان درس بگیرید و به دلیل آن اشتباه پی‌ببرید.

۳. آیا من دائما حدود مرزها را گسترش می‌دهم؟

برای آن که موفق شوید، باید دائما حد و مرزهایتان را گسترش دهید، نه این که همیشه با یک سرعت و در یک مسیر همیشگی حرکت کنید. مطمئن باشید افرادی که واقعا در حرفه‌های مختلف موفق هستند، دائما در حال پیشروی هستند و محدوده‌های توانایی‌هایشان را گسترش می‌دهند. در نظر گرفتن اهداف جدیدتر و جسورانه‌تر و تلاش برای دستیابی به آنها، اشتیاق شما را شعله‌ور نگه می‌دارد و باعث می‌شود در راه رسیدن به موفقیت تا آنجا که می‌توانید تلاش کنید. از موانع حرفه‌ای و شغلی عبور کنید و همیشه به دنبال دستیابی به غیر ممکن‌ها باشید.

۴. راهکارهای درازمدت من چیست؟

در حالی که خودتان را به چالش می‌کشید، باید در مورد راهکارهایی که به شما امکان برنامه‌ریزی کارآمدتر و دقیق‌تری می‌دهد، بیندیشید. اگر سعی دارید سریع‌تر و بهتر کار کنید، باید به فکر روش‌هایی باشید که به شما در انجام این کار کمک می‌کنند. بنشینید و نقشه‌ای آماده کنید که شما را از جایی که هستید، به جایی که می‌خواهید بروید، خواهد رساند. در نقشه‌ای که می‌کشید، احتمال شکست را نیز در نظر بگیرید. این شکست‌ها در صورتی‌ها که از آنها درس بگیرید، در مسیر دستیابی به موفقیت مانند میان‌های عمل خواهند کرد.

۵. آیا هنوز باور دارم که می‌توانم این کار را انجام دهم؟

مهم‌ترین جزء موفقیت، ایمان به خودتان و آن چیزی است که سعی دارید به آن برسید. حتی والاترین اهداف شما نیز بدون باور به خودتان و اطمینان از آن که واقعا می‌توانید به آنها برسید، هیچ ارزشی ندارند. به چشم‌هایتان در آینه نگاه کنید و از خودتان بپرسید که آیا شور و اشتیاق شما متناسب با اهداف و آرزوهایتان است! مهارت و چگونگی انجام یک کار فقط بخش کوچکی از نبرد شما در مسیر موفقیت است. اگر به توانایی انجام کاری باور نداشته باشید، نمی‌توانید دیگران را متقاعد کنید که از عهده‌های آن برمی‌آید. قبل از آن که انتظار داشته باشید دیگران شما را باور کنند، باید اول به خودتان ایمان داشته باشید.