



افراد ناموفق با این ۱۲ عادت مانع پیشرفت خودشان می‌شوند

ترک عادت بسیار سخت است. شاید بتوان گفت یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست.

ترک عادت بسیار سخت است. شاید بتوان گفت یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اما برخی از عادت‌ها را باید حتما کنار گذاشت زیرا به وجه اجتماعی انسان‌ها صدمات بعضا جبران ناپذیری وارد می‌کنند. شماری از این رفتارهای همیشگی باعث می‌شود تا مردم شما را فردی ناموفق تصور کنند و در نتیجه مسئولیت مهمی را به عهده تان نگذارند.

البته باید اشاره کنیم برخورداری از یک یا دو عادت ناپسند لزوما شما را به فردی ناموفق تبدیل نمی‌کند، اما نشان می‌دهد در کار یا زندگی خود مشکل بزرگی دارید. این مساله گاهی سبب دور شدن مردم از شما خواهد شد زیرا اعتماد چندانی به شما ندارند.

۱- دهان خود را بسته نگه می‌دارید

همیشه دهان خود را بسته نگه می‌دارید. هیچ نظر و انتقاد و پیشنهادی ارائه نمی‌دهید. هیچ گاه از یک خط صاف بیرون نمی‌آیید.

دور نگه داشتن خود از اتفاقات کاری و زندگی شاید یک وسیله مطمئن برای محافظت از خود در برابر ضربات احتمالی باشد، اما بدون شک شما را همیشه عقب نگه خواهد داشت و مانع از پیشرفتتان خواهد شد.

اگر احساس می‌کنید محیط کار شما به گونه‌ای است که نمی‌توانید بدون ترس از توبیخ شدن نظراتتان را بیان کنید و در نتیجه ترجیح می‌دهید همیشه ساکت باشید، توصیه می‌کنیم حتما در مورد شرایط کاری خود تجدید نظر کنید. اما اگر این اجازه را دارید و حرف نزدن شما فقط به ذات و روان خودتان مربوط است، باید بدانید که عادت بسیار بد و اشتباهی دارید و اگر آن را کنار نگذارید هرگز روی موفقیت را نخواهید دید.

۲- دایم در حال وول خوردن هستید

اگر عادت دارید دایما پاهای خود را تکان دهید، از این پا به آن پا شوید، با یک وسیله بازی کنید و به طور کلی همیشه مشغول یک فعالیت تکراری باشید، توصیه می‌کنیم «حدافل» این کار را در حضور اطرافیان انجام ندهید. بی‌قراری و ناآرامی شما به دیگران این حس را می‌دهد که بسیار عصبی و دستپاچه هستید. در ضمن، بی‌قراری‌های شما همکاران و اطرافیان را نیز عصبی می‌کند.

همه تلاش خود را به کار بگیرید تا این رفتار را تحت کنترل داشته باشید. شاید در ابتدا سخت باشد اما با تمرین و ممارست برطرف خواهد شد.

۳- اغلب مواقع تاخیر دارید

همه ما دوستانی داریم که همیشه و در همه برنامه‌ها تاخیر دارند. اگر خودتان یکی از این افراد هستید باید بدانید که دیر سر کار حاضر شدن را نمی‌توان با یک شوخی و ارسال یک ایموجی در گروه دوستان برطرف کرد. وقتی بیشتر روزهای هفته با تاخیر در محل کار ظاهر می‌شوید به دیگران این پیغام را می‌دهید که به شدت انسان بی‌نظمی هستید و نمی‌توان روی کارها و حرف‌های شما حساب کرد.

۴- کینه به دل می‌گیرید

دوست نداشتن و اعتماد نداشتن به بعضی آدم‌ها در زندگی نرمال و طبیعی است. برای همه ما پیش می‌آید که مجبور به تحمل افرادی هستیم که طرزفکر یا رفتارشان را نمی‌پسندیم و برایمان قابل درک نیست. اما این را بدانید که فکر کردن به بدی‌های آنها فقط وقت ارزشمند شما را هدر می‌دهد و نتیجه دیگری ندارد.

یاد بگیرید در زندگی برخی از مسایل را به دست فراموشی بسپارید. در ضمن، شما اگر در مورد رفتارهای بد و اشتباه

این آدم‌ها به بقیه بگویند، دیگران شما را انسانی ترسو و انتقام‌جو می‌دانند و به شما اعتماد نمی‌کنند.

۵- هم‌رنگ جماعت می‌شوید

شاید هم سو شدن با دیگران در مدرسه و در دوران نوجوانی یک ویژگی مثبت به شمار می‌رفت. اما باید بدانید که آن دوران به سر آمده و اکنون یک فرد بزرگسال هستید و باید نظرات و عقاید شخصی خود را داشته باشید. از هراس اینکه دیگران چه فکر یا چه تصویری نسبت به شما خواهند داشت دست بکشید. کاری که مطمئن هستید درست است را انجام دهید.

اگر همیشه پیرو نظر دیگران باشید و سعی کنید هم‌رنگ جماعت شوید (تا حرفی پشت سرتان نباشد) در واقع قافله را باخته‌اید و زندگی خود را در مسیر پسرفت قرار داده‌اید.

۶- ولخرج هستید

اگر عادت دارید هر چه در می‌آورید را سریعاً خرج می‌کنید، حتماً برایتان پیش آمده که اغلب مواقع با مشکلات مالی دست و پنجه نرم کرده باشید. این را به یاد داشته باشید که پس انداز کردن پول برای آینده زندگی شما بسیار مهم و ارزشمند است.

با شناخت عواملی که سبب می‌شوند برای پول‌های خود نقشه بکشید و دوری کردن از آنها عادت ولخرجی را از سر خود بیندازید.

۷- کارهای خود را پشت گوش می‌اندازید

فقط می‌توانیم این را به شما بگوییم که تعلل، امروز و فردا کردن و پشت گوش انداختن کارها فقط باعث هدر رفتن وقت، پول، انرژی و انگیزه‌های شما می‌شوند. حتی دیگران نیز به تدریج اعتماد و احترام خود نسبت به شما را از دست می‌دهند.

۸- دروغ می‌گویید

باور کنید دروغ گفتن بسیار سخت‌تر از راست گفتن است. مثلاً داریم که می‌گویند دروغگو فراموش‌کار می‌شود. شما برای یک دروغ مجبور هستید دروغ‌های دیگری نیز به هم بیافید و این مساله همه زندگی، اعتبار و احترام شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. صداقت و راستگویی اصلاً سخت نیست. فقط یک بار آن را امتحان کنید.

۹- بدون فکر کردن حرف می‌زنید

بسیار مهم است که اصیل و قابل اعتماد باشید. برای این منظور باید قبل از اینکه دهان خود را باز کنید، به آنچه می‌خواهید مطرح کنید، فکر کنید.

کسی نباشید که هر چه در دلش می‌گذرد را به زبان می‌آورد و هر لحظه با نوسانات هیجانی خود حرف‌های بی‌ربط به زبان می‌آورد. این عادت باعث می‌شود تا دیگران شما را فردی گستاخ، بی‌ادب و کم‌سواد بدانند.

۱۰- غیبت و شایعه پراکنی می‌کنید

این را به یاد داشته باشید که شایعه پراکنی باعث منحرف شدن اذهان همکاران و مدیر می‌شود. اگر این عادت غیرانسانی را کنار نگذارید، به تدریج اعتماد دیگران نسبت به شما از بین خواهد رفت.

۱۱- همیشه در حال شکایت و اعتراض کردن هستید

اغلب ما برای تخلیه احساسات دست به دامن اعتراض و غر می‌شویم. این رفتار اگر به میزان کم باشد، نرمال و طبیعی است. اما اگر عادت دارید برای همه چیز و سر هیچ موضوع کوچک و بزرگی دهان خود را باز کنید و داد شکایت سر دهید، توصیه می‌کنیم از این عادت زشت و ناپسند دست بکشید. اطرافیان هرگز نمی‌توانند برای مدت طولانی غر زدن را تحمل کنند.

۱۲- فراموشکار و بی‌اعتنا هستید

بی‌اعتنایی و فراموش کاری گاهی می‌تواند بسیار خوب باشد؛ مخصوصاً وقتی می‌خواهید ذهنتان را خالی کنید برای کتاب خواندن. اما این عادت در محل کار بسیار بد و ناپسند است. گوش کردن یکی از مهم‌ترین مهارت‌های حرفه‌ای است. این را به یاد داشته باشید که هیچ‌کسی نمی‌تواند به فردی که بی‌اعتنا رفتار می‌کند اعتماد کند.

بنابراین، توصیه می کنیم رویاپردازی های خود را برای ساعات بعد از کار بگذارید و در شرکت همه حواستان را جمع کنید./روزیاتو