

موفقیت شما در گرو این 6 کار است

همه ما انسان ها همچون موش های همستر در چرخه باطلی فقط دور عادت های خود می چرخیم. کارهایی را انجام می دهیم که ...



همه ما انسان ها همچون موش های همستر در چرخه باطلی فقط دور عادت های خود می چرخیم. کارهایی را انجام می دهیم که نباید انجام دهیم و در موقعیتی که هستیم باقی می مانیم و به خیال خودمان جایمان راحت است. اما خبر نداریم این عادت ها می توانند به ما ضربه بزنند زیرا برایمان عادی شده اند و متوجه صدمات آنها نیستیم. اما برخی از افراد موفق، قبل از اینکه خیلی دیر بشود از این عادت ها رها می شوند. شما هم اگر می خواهید در شغل و زندگی خود موفق باشید باید «رهایی» های زیر را انجام دهید.

رهایی از تلاش نکردن

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ هنگامی که می خواهید کاری را رها کنید باز هم در آن لحظه در بطن آن اتفاق هستید. این ذات آدمی است که به انسان می گوید این کار بسیار دشوار است و مانع از انجام تصمیمات می شود. اما آیا ما تصور می کنیم زندگی آسان است؟

اکنون زمان درست فکر کردن و گرفتن تصمیمات درست است. وقتی وارد کاری می شوید آن را انجام دهید. شاید به تلاش بیشتری نیاز داشته باشد اما انجامش دهید و در نیمه راه رهاش نکنید. این کارها می تواند در مورد شغل، زندگی یا حتی ورزش کردن برای تناسب اندام باشند. به یاد بیاورید که چرا این کار را شروع کرده اید و با همان انگیزه اولیه راه خود را ادامه دهید. هر چه بیشتر دست روی دست بگذارید و اقدامی نکنید، انجام تصمیماتتان دشوارتر می شود. شاید حتی بدتر، همیشه می خواهید کاری را انجام دهید و هیچ گاه هم انجامش نمی دهید. پس دست از تلاش نکشید و به سوی اهداف خود گام بردارید.

رهایی از امروز و فردا کردن

تعطل در انجام کارها بدترین مانع برای رسیدن به اهداف است. چند بار در زندگی با خود گفته اید: فردا انجامش می دهم؟ و دست از آن کار کشیده اید؟ هراس از تغییر و شروع مرحله جدید است که مانع از پیشرفت انسان ها می شود. مگر نه اینکه برای خود آمال و اهدافی دارید، بنابراین از اینکه امروز و فردا کنید و مدام کار امروز را به فردا بیندازید، پرهیز کنید. این نوع تنبلی هیچ کمکی به شما نمی کند. آیا واقعا دلیل مشخصی برای این تعطل وجود دارد؟

رهایی از قربانی بودن

وقتی مردم می گویند من این کار را انجام می دهم، یا من در این رابطه مانده ام زیرا گزینه ای دیگری ندارم، در واقع فقط خودشان را گول می زنند. همه انسان ها در همه زمینه های زندگی حق انتخاب دارند. شما برای انجام هر کاری که مایل هستید حق انتخاب دارید. وقتی در شرایط و موقعیت هایی باقی مانده اید که به هیچ وجه از آن رضایت ندارید، در واقع فقط خودتان هستید که خود را قربانی کرده اید.

اگر رابطه، محل زندگی، محل کار و ... برایتان ناراحت کننده است هیچ فردی غیر از خودتان نمی تواند شما را از آنها رها کند. هیچ فردی شما را مجبور به انجام کاری نمی کند مگر خودتان بخواهید. اینکه از محدودیت ها یا مشکلات برای دوستان خود حرف بزنید و از مشکلات شکایت کنید کار بسیار نرمالی است. اما وقتی آنها راهکار درست را به شما نشان می دهند در پاسخ نگویید: «اما من نمی توانم!» با این جمله فقط خودتان را قربانی خودتان می کنید. از خود بپرسید چگونه می توان مشکلات را برطرف کرد و واقعا در مسیر تحقق آنها قدم بردارید. قربانی ترس هایتان نباشید.

رهایی از همیشه «بله» گفتن

وقتی به کار یا رویدادی بله می گوئید، در واقع به رویداد دیگری نه گفته اید. اگر به ساعت های شاد زندگی بله می گوئید، مسلماً به مسایل دیگری (هر چه که خود می دانید)، نه گفته اید. به طور مثال، وقتی به تماشای یک برنامه تلویزیونی بی ارزش بله می گوئید مثلاً به شستن ظرف هایی که در سینک جمع شده اند، نه گفته اید. وقتی به تا دیروقت کار کردن در شرکت بله گفته اید در واقع به رابطه زناشویی یا خانوادگی خود نه گفته اید. به این مسایل فکر کنید. گاهی لازم نیست به همه اتفاق ها یا به همه حرف ها پاسخ مثبت داد. گاهی لازم است «نه» گفتن را یاد بگیرید. اگر همیشه بله گو باشید خیلی از مسایلی که در زندگی دوست دارید را از دست خواهید داد. میان «بله» و «خیر» گویی های خود تعادل برقرار کنید.

رهایی از انتظار داشتن از دیگران

این گزینه را با مثال توضیح می دهیم: آقای سال هاست در شرکتی کار می کند و تقریباً همه زیر و بم کار را به خوبی می داند. مدیران شرکت نیز به او اطمینان کامل دارند و خودش هم می داند که لیاقت ارتقا گرفتن را دارد. او منتظر است تا مدیران بالادست سمت شغلی و حقوق او را افزایش دهند. اما این اتفاق رخ نمی دهد. چرا؟ زیرا خودش هیچ درخواستی نمی کند!

در بسیاری از شرکت ها، به ویژه شرکت های بزرگ و باتجربه کارمندان نمی توانند به سرعت ارتقا پیدا کنند. اگر خود کارمند هیچ درخواستی در این زمینه از آنها صورت ندهد، باید 10 سال منتظر بنشیند تا شاید مدیر او را به مقام بالاتر منصوب کند.

نباید از دیگران انتظار داشته باشید ذهن شما را بخوانند و بدانند شما چه می خواهید. باید حرف بزنید و خواسته های خود را بگوئید. فقط اینکه در دل و در ذهن خود چیزی را بخواهید کاری از پیش نمی برد. حرف هایتان را بگوئید و خواسته هایتان را مطرح کنید. اگر حرف نزنید مطمئن باشید صد سال هم بگذرد چیزی درست نمی شود و دیگران نمی فهمند شما چه می خواهید.

رهایی از پرهیز

بسیاری از ما دوست نداریم کارهایی را انجام دهیم اما مجبور هستیم زیرا انسان های بالغ و عاقلی شده ایم. زندگی فراز و فرود دارد. شما نمی توانید همیشه قسمت های خوب را گلچین کنید و قسمت های بد را کنار بگذارید. باید همه را با هم داشته باشید. اگر برای رسیدن به خواسته های خود سخت تلاش نکنیم، هیچ گاه قدردان آن نیز نخواهیم بود. اگر کاری حوصله تان را سر می برد و خسته تان می کند، دلیل نمی شود آن را کنار بگذارید یا به تعویق بیندازید. کمی منطقی تر به زندگی نگاه کنید و برخیزید و حتی کارهای دشوار را هم انجام دهید. مطمئن باشید نتیجه این تلاش ها را روزی می بینید و همه خستگی ها از تنتان خارج می شود.