



مهارتهایی که برای موفقیت لازم است و بلد نیستید!

هنگامی که با جهان آشنا می‌شویم، بسیاری از ما برای جلب محبت و تایید دیگران، در تشخیص اینکه دیگران چه می‌خواهند و اولویت بخشیدن به خواسته‌های آنان متخصص می‌شویم. این عادت نیست ...

هنگامی که با جهان آشنا می‌شویم، بسیاری از ما برای جلب محبت و تایید دیگران، در تشخیص اینکه دیگران چه می‌خواهند و اولویت بخشیدن به خواسته‌های آنان متخصص می‌شویم. این عادت نیست که بتواند شما را به شکوفایی شخصی رهنمون سازد. آموختن اینکه چگونه آنچه را حقیقتاً می‌خواهید را شناسایی کنید و همچنین جرات افتخار کردن به آن را داشته باشید، چیزی نیست که به ما یاد دهند، اما مسلماً برای رسیدن به موفقیت حیاتی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرادید، وقتی که صحبت از ساختن یک زندگی موفق می‌شود، اغلب ما چند مهارت که به صورت متداول گفته می‌شود که شما را به این هدف می‌رساند در ذهن داریم. عاداتی چون مدیریت زمان، تفکر خلاق و انضباط فردی، بیش از همه به عنوان کلید موفقیت مطرح می‌شوند.

به گزارش هافینگتون پست، ما یاد گرفته‌ایم که قابل اتکا بودن و برقراری ارتباط به شکل موثر مهم هستند. و همه از اهمیت حیاتی مصمم بودن و مدیریت موثر پول مطلع هستند.

مسلماً اینها و دیگر عادات خوبی که به صورت معمول توصیه می‌شوند، همه در یافتن رسیدن به زندگی خوب به ما کمک می‌کنند. اما مهارت‌های دیگری هم هست که به همین میزان در رسیدن به زندگی خوب و شیرین موثر است.

در زیر با 10 مهارت برای رسیدن به موفقیت آشنا می‌شوید که هر چند شاید خیلی به گوشتان نخورده باشند، اما بسیار در رسیدن به زندگی خوب موثر هستند.

چگونه "نه" گفتن

اکثر ما طوری تعلیم دیده‌ایم که بیش از آنکه به تمایلات شخصی خود اهمیت دهیم به سعی در راضی نگاه داشتن دیگران داشته باشیم. حتی وقتی که موفق می‌شویم خود را از انجام کاری که به آن تمایل نداریم خلاص کنیم، باز هم پیش می‌آید که نسبت به رد درخواست طرفمان احساس گناه می‌کنیم. اما اشتباه نکنید؛ آموختن نه گفتن و اینکه نسبت به نه گفتن احساس بدی نداشته باشیم، مهارتی ضروری برای داشتن یک زندگی موفق است.

چگونه پاسخ رد را بپذیریم

از همان آغاز کودکی که برای زندگی به دیگران وابسته بودیم، به ما یاد داده‌اند تا مقبولیت در بین دیگران و تایید آنها برایمان ارزشمند باشد. این امر باعث می‌شود که زمانی که تایید دیگران را دریافت نمی‌کنیم، دچار ترس شدید شویم. از طرفی ترس از پاسخ رد شنیدن و پس زده شدن بسیاری از ما را از رفتن به دنبال بزرگترین رویاهایمان باز می‌دارد. آموختن اینکه حتی اگر دیگران با ما موافق نباشند نیز مشکلی نیست، کلید خوشبختی است.

چگونگی فهمیدن اینکه چه می‌خواهید

هنگامی که با جهان آشنا می‌شویم، بسیاری از ما برای جلب محبت و تایید دیگران، در تشخیص اینکه دیگران چه می‌خواهند و اولویت بخشیدن به خواسته‌های آنان متخصص می‌شویم. این عادت نیست که بتواند شما را به شکوفایی شخصی رهنمون سازد. آموختن اینکه چگونه آنچه را حقیقتاً می‌خواهید را شناسایی کنید و همچنین جرات افتخار کردن به آن را داشته باشید، چیزی نیست که به ما یاد دهند، اما مسلماً برای رسیدن به موفقیت حیاتی است.

چگونه به راهنمایی‌های درونی گوش کنید

به عنوان یک تکنیک متداول به ما یاد داده‌اند که به حرف پدر و مادرها و سپس به حرف آموزگارانمان گوش کنیم و به خرد درونی خود وقتی نگذاریم. آموختن توجه کردن به راهنمایی‌های درونی می‌تواند نقش بزرگی در داشتن یک زندگی شاد ایفا کند. با آموختن اینکه خرد خود را به رسمیت بشناسید و از آن پیروی کند می‌تواند فواید بسیاری را برایتان به همراه بیاورد.

چگونه لذت خود را در اولویت قرار دهید

در اکثر فرهنگها، داستان این است که اول کار، بعداً پاداش؛ تازه اگر خوش شانس باشیم! ما پیش پیش زحمتان را می‌کشیم و به امید پاداش می‌نشینیم. اما در اغلب موارد نتیجه این رویکرد به زندگی، استرس و بدبختی است. داشتن اراده این که شادی و لذت را مستقلاً به زندگیتان بیافزاید، راه خردمندانه‌ای برای رسیدن به موفقیت حقیقی است.

چگونه خود را در اولویت قرار دهید

معمولاً در جامعه ما، خودخواهی مورد سرزنش قرار می‌گیرد و بی‌توجهی به خود مورد ستایش. با این وجود، اگر قبل از همه به فکر خودمان نباشیم به شخصی بی‌فایده در دنیا بدل خواهیم شد. آموختن اینکه به شکلی موثر به خود توجه کنیم، به ما امکان می‌دهد تا به بهترین شکل در خدمت اهدافی که مشتاقانه در قلبمان داریم باشیم و بدین ترتیب انسانهای بهتری برای دنیا باشیم.

چه وقت تسلیم شویم

به اکثر ما یاد داده‌اند که فارغ از رنج و هزینه‌ها همواره مقاومت و پایداری کنیم، چرا که هر چه بخواهیم ارزش سخت کار کردن را دارد. اما بعضی وقتها ایثار و مشقتهایمان به چیزی جز نتایج بی‌خاصیت نمی‌انجامد و نهایتاً خسته و درمانده می‌شویم. کسانی که تجربه این موارد را داشته‌اند، درک می‌کنند که مسیرهای پررنج و غم، پایانهای شاد ندارند. این امر اهمیت اینکه بدانیم چه زمانی تسلیم شویم و چگونه، دو چندان می‌کند.

چگونه آنچه را که هست بپذیریم و از آن لذت ببریم

بیشتر، بزرگتر، بهتر و سریعتر، دغدغه بسیار از آدمهای در جستجوی خوشبختی است. اما اگر یاد بگیریم که لحظه اکنون را در آغوش بگیریم و از آنچه که زندگی به اکنون به ما داده لذت ببریم، نباید امیدی داشته باشیم که در آینده نیز هر چه که رقم خورد ما را خوشحال کند.

چگونه تقاضای کمک کنیم

ترس از نه شنیدن و سربار دیگران شدن (یا شاید تمایل ما به مستقل بودن)، اغلب ما را از تقاضای کمکی که برای رسیدن به چیز دلخواهمان بدان نیازمندیم باز می‌دارد. بهتر است این مسائل برای خودتان حل کنید، چرا که انجام بسیاری از کارهای بزرگ بدون همکاری دیگران ممکن نیست. تقاضای کمک و حمایت کردن، بی‌شک یکی از مهمترین مهارتهای رسیدن به موفقیت است.

چگونه بگیریم

ما معمولاً دادن را خوب یاد گرفته‌ایم، اما گرفتن را خوب بلد نیستیم. وقتی که دریافت کننده هستیم حس بدی به ما دست می‌دهد. از آنجایی که فرهنگ ما دادن و اهدا کردن را می‌ستاید، به راحتی پیش می‌آید که دچار فقدان مهارت گرفتن شویم. این عادت برای موفقیت مهم است و باید آن را بیاموزیم.