

10 کار برای تغییر در زندگی

اگر می خواهید زندگی تان تغییر کند باید طرز فکرتان را تغییر دهید. «همین امروز طرز تفکرتان را عوض کنید.»

البته در کلام خیلی ساده است: «طرز تفکرت را عوض کن تا زندگی ات تغییر کند.» ولی چطور می توان این کار را انجام داد وقتی نمی دانیم باید چه کار کنیم؟ و مهم تر از همه اگر تغییر دادن طرز تفکر تا این حد آسان است، چرا خیلی از افراد این کار را انجام نمی دهند؟ مخصوصا اگر بتوانند با این کار موفق تر باشند و بیشتر از زندگی لذت ببرند؟

جواب این سوال ها را نمی دانیم ولی می دانیم که تغییر دادن طرز تفکر آسان نیست اما ممکن است. همه آنچه شما نیاز دارید این است که محکم و استوار این تکنیک ها را به کار ببرید؛ البته اگر از ته دل می خواهید موفق باشید.

۱) همان طور فکر کنید که دوست دارید باشید.

اگر در دنیای ذهنتان خود را آدم خوشحال یا موفق ندانید که می تواند از زندگی لذت ببرد، خیلی سخت می توانید در دنیای واقعی چنین آدمی باشید. پس پیش از هر کار در رویاهایتان هم خود را فردی خوشحال، موفق و روبه رشد تصور کنید.

۲) لبخند بزنید.

نتایج تحقیقات نشان داده است لبخند زدن هم اثر جسمی دارد و هم اثر روانی. پس یک لبخند روی لبانتان بنشانید و در مسیر تغییر طرز تفکر قدم بگذارید. در ابتدا، این کار فقط یک عمل فیزیکی بدون روح است اما کم کم جزو صورت شما می شود.

۳) خودتان را غرق مطالعه و موسیقی کنید.

کتاب ها، مقاله ها و مجله هایی بخوانید که به شما کمک کنند بتوانید افکارتان را تغییر و درکتان را افزایش دهید. فیلم ببینید یا به موسیقی هایی گوش کنید که برای شما الهام بخش باشند و برای تغییر تشویقتان کنند.

۴) کردارتان را تغییر دهید.

وقتی کارهایتان را به همان شیوه قدیمی انجام می دهید، نمی توانید در افکارتان تغییری به وجود آورید. کارها را به شیوه ای متفاوت انجام دهید تا بتوانید متفاوت بیندیشید.

۵) محیط تان را تغییر دهید.

محیط اطرافتان را با توجه به طرزتفکر مورد علاقه تان بسازید. فضایی را خلق کنید که شما را به سمت تغییر سوق دهد. یک گلدان به اتاقتان اضافه کنید، رنگ دیوارها را تغییر دهید، یک کتابخانه یا میز کوچک برای خودتان بخرید.

۶) از موفق ها تقلید کنید.

از تجربه و نظرهای کسانی که عاشق طرزتفکرشان هستید و آرزو دارید مثل آنها باشید، استفاده کنید. اگر زنده هستند که این کار بسیار ساده است و اگر در قید حیات نیستند می توانید از آثارشان بهره بگیرید.

۷) به دیگران کمک کنید (و به خودتان هم)

یکی از سریع ترین راه هایی که می تواند طرزتفکر شما را عوض کند، این است که به دیگران توجه و به آنها کمک کنید. مواظب باشید از آن طرف بام نیفتید یعنی نه غرق در خودتان شوید و نه شیفته و دلباخته دیگران.

۸) کمی از دوستانتان کمک بگیرید.

دیگران را از تصمیمتان باخبر کنید و از آنها کمک بخواهید و نظراتشان را بشنوید. هر چقدر کمک دیگران را بیشتر احساس کنید، بیشتر به موفقیت نزدیک می شوید.

۹) حرفه ای شوید.

اگر دلتان می خواهد به فردی بزرگ تبدیل شوید به مشاوره و نصیحت افراد بزرگ گوش دهید. انسان های حرفه ای در مدت زمان کوتاهی می توانند بهترین راه حل ها و نظرات و عقاید جدید را در اختیار شما بگذارند. البته به شرطی که واقعا در کار خود خبره باشند و فقط اسم و رسم بی پایه و پنهان به هم نزده باشند.

۱۰) صبور باشید.

آگاه باشید که بیشترین تغییرات در مدت زمانی طولانی و به آرامی صورت می گیرند به شرط اینکه تکرار شوند. پس اگر فوراً در مسیر موفقیت نتیجه نگرفتید، تعجب نکنید و مهم تر اینکه تسلیم نشوید. کارتان را ادامه دهید و مطمئن باشید جواب می گیرید.

● چطور راه تغییر را ادامه دهیم؟

گاهی بعد از اینکه نگرش مان را تغییر دادیم و به سوی هدفی تازه رفتیم، نمی دانیم چگونه باید راهمان را بدون خستگی و درنگ ادامه دهیم؟ این نکته ها دست شما را برای طی بقیه مسیر تغییر می گیرد.

۱) (با واقعیت روبرو شوید. ممکن است مانعی که در مسیر رسیدن به هدف از سرعت شما می کاهد، خودتان باشید.

وقتی در راه رسیدن به هدفتان به مشکل هایی برمی خورید، اول از همه به دقت بررسی کنید آیا منشأ مشکل خودتان هستیید یا خیر؟

۲) شما هرکاری که بخواهید، می توانید انجام دهید

اگرچه شاید نتوانید همه کارهایی را که دوست دارید، انجام دهید. بیشتر اوقات برای رسیدن به هدف چند کار را با هم انجام می دهید ولی حتی با وجود تلاش زیاد، در آخر به کمترین نتیجه می رسید. باید بدانید توجه و تمرکز روی ۱ یا حداکثر ۲ پروژه در یک زمان، شانس شما را برای رسیدن به نتیجه مطلوب افزایش خواهد داد.

۳) برای اینکه تصویر واضحی از نتیجه کار داشته باشید، تمرکز کنید.

اول اینکه روی پروژه هایی که برعهده گرفته اید، کاملا تمرکز داشته باشید تا بتوانید تشخیص دهید واقعا چه کارهایی باید انجام گیرد. برنامه ای گام به گام برای کارهایی که باید در زمان های مشخص انجام دهید، بنویسید.

۴) آنچه روی کاغذ است، برنامه است و آنچه در ذهن شماست، خیال!

بیشتر افراد علاقه ای به نوشتن برنامه هایشان روی کاغذ ندارند. نوشتن برنامه روی کاغذ اولین قدم برای حرکت رو به جلوست. خیلی ها بدون برنامه پروژه هایشان را شروع می کنند ولی خیلی زود گیج می شوند زیرا مشکلات فرعی زیادی سر راهشان به وجود می آید.

۵) حرکت، به این معنی نیست که پیشرفت کرده اید.

بعضی از افراد با اینکه به سختی کار می کنند، به هدفشان نزدیک تر نمی شوند. این یکی از نتایج بی برنامهگی است. برای پیشروی باید فعالیت های مناسبی در زمان های مناسب انجام دهید.

۶) انتخاب نکردن، یک انتخاب است.

زیاد فکر کردن درباره آنچه انتخاب می کنیم، مانع دیگری است که ما خودمان سر راهمان قرار می دهیم و باعث رکودمان می شود. «من می توانم A ، B یا C را انجام دهم ولی بهتر است بیشتر فکر کنم» و شروع می کنیم به ارزیابی کردن... ولی در واقع هیچ وقت نمی توانیم تصمیم بگیریم و کاری که انجام می دهیم، در حقیقت تصمیم می گیریم هیچ کاری نکنیم؟ ولی اگر کاری نکنید به چیزی نمی رسید.

۷) روی آنچه به نتیجه می رسد، تمرکز کنید.

خیلی از افراد در پیدا کردن راه هایی که به نتیجه نمی رسند، استادند و به همین دلیل هیچ تلاشی هم نمی کنند. انرژی منفی را در خود انباشته نکنید. انرژی های مثبتتان را افزایش دهید و روی چیزهایی تمرکز کنید که به درد شما می خورند و به نتیجه می رسند.

۸) اگر اقدامی به نتیجه نمی رسد، متوقفش کنید.

یک اقدام احمقانه: «کاری را بارها و بارها با یک شیوه انجام دهید و انتظار داشته باشید که به نتیجه ای متفاوت برسید».

خیلی ها به دلیل غرور، لجابت یا تعصب، شیوه ای را تکرار می کنند که به نتیجه نمی رسد. شعاری جدید برای خود انتخاب کنید و دیگر کارتان را به شیوه قبلی انجام ندهید. وقتی روش هایی موثر نیستند انجام دادنشان را متوقف کنید.

۹) وقتی نمی دانید، کمک بخواهید.

ما نمی توانیم همه چیز را بدانیم. نمی توانیم همه مشکلات را حل کنیم. وقتی به مشکلی برمی خورید، از دیگران کمک بخواهید. از یک تاجر، مشاور، وکیل یا مربی مشاوره بگیرید.



• ۱) اگر کاری شما را خوشحال نمی کند، انجامش ندهید.

Page | 6

برای اینکه به هدفتان برسید، باید سختی هایی را بپذیرید و ممکن است هر لحظه نتوانید از کارتتان لذت ببرید ولی در کل باید کارتتان را دوست داشته و از انجام آن خوشحال باشید.