



۱۰ راهکار اصولی برای متحول کردن زندگی

رشد و پیشرفت نتیجه ایجاد تغییر و تحول در زندگیست. اگر همچنان در وضعیت فعلی خود باقی بمانید، هیچ گاه به رشد و تعالی نمی‌رسید. شیوه تفکر و عملکرد خود را تغییر دهید تا بتوانید به کلیه اهداف خود دست پیدا کنید. باید توجه داشت که تغییر و تحول از یک روند ممتد پیروی کرده و هیچ گاه متوقف نمی‌شود. به محض متوقف شدن تغییر و تحول، رشد و پیشرفت شما هم متوقف می‌گردد.

۱- ریتم زندگی خود را آرام کنید

شما نیاز به زمان دارید تا بتوانید فکر کنید و افکار خود را در زندگی فردی بازتاب دهید. اگر تمام مدت سرتان شلوغ باشد، وقت کافی برای فکر کردن به اهداف خود ندارید چه برسد به اینکه بخواهید دست به عمل بزنید و زندگیتان را تغییر دهید. پس ریتم زندگی خود را آرام و ملایم نمایید و برای تغییر در زندگی خود فضا ایجاد کنید.

۲- خواستار تغییر باشید

«تمایل داشتن» ضروری است. این زندگی شماست، هیچ کس نمی‌تواند در آن تغییر ایجاد کند مگر خود شما. اگر خودتان خواستار تغییر نباشید، آنگاه هیچ چیز در این دنیا نمی‌تواند شما را مجبور به تغییر کند.

به این منظور در ابتدا باید به خود بگویید که با ایجاد تغییر، زندگی من از شرایط فعلی بهتر خواهد شد. اصلاً مهم نیست که زندگی شما تا چه اندازه خوب است به هر حال باز هم جای پیشرفت و ترقی وجود دارد.

۳- مسئولیت پذیر باشید

قبول مسئولیت های زندگی یک «باید» است. دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که در زندگیتان رخ می‌دهد سرزنش نکنید.

۴- ارزش های اصلیتان را مرور کنید

در اعماق قلب هر فرد اصولی وجود دارد که وی به شدت به آنها معتقد است. از خود سوال کنید ارزشمندترین چیزی که در زندگیتان وجود دارد چیست؟ احساس می‌کنید برای داشتن

در نظر بگیرید. فرض کنید یکی از عادات بد شما تماشای بیش از اندازه تلویزیون است. به جای اینکه مدت زمان تماشای تلویزیون را کم کنید، به انجام کاری فکر کنید که جایگزین تلویزیون شود. به عنوان مثال می‌توانید مطالعه کردن را انتخاب کنید.

۸- برای خود الگو و مربی انتخاب کنید

پیدا کردن یک الگو در زندگی کمک بزرگی در راه تعالی آرمان‌ها محسوب می‌شود. او می‌تواند شما را راهنمایی کرده و مشکلات و موانع موجود بر سر راهتان را یادآوری نماید. با این کار می‌توانید در وقت و انرژی خود صرفه جویی کنید.

البته پیدا کردن یک مربی

خوب ساده نیست و در ابتدا شما باید به او ثابت کنید که فرد مستعد و قابل‌هستید. سعی کنید در نظر او فرد مفیدی جلوه کنید. در کارها کمکش کنید تا ثابت کنید که شاگرد زرتگی هستید و این ارزش را دارید که بر روی شما سرمایه‌گذاری کند.

۹- انتظارات منطقی داشته باشید

باید از ابتدای راه انتظارات منطقی را در ذهن خود بپرورانید. کار شما در مراحل ابتدایی به مراتب ساده تر است و هر چه جلوتر می‌روید موانع و مشکلات هم بیشتر می‌شوند. تغییر و تحول نیازمند زمان است به ویژه اگر بخواهید تغییرات دائمی در زندگی خود ایجاد کنید. انتظارات منطقی، شما را در شرایط سخت همچنان پابرجا نگاه می‌دارند.

۱۰- پیوسته در حرکت باشید

مسئله اصلی آغاز نمودن کار است. زمانیکه شروع کردید، آنوقت می‌توانید با سرعت دلخواه به جلو پیش بروید. درست مثل هل داد ماشین، در ابتدا باید نیروی زیادی به آن وارد کنید تا راه بیفتد، اما وقتی راه افتاد نیاز به انرژی کمتری دارد.

بعداً بتوانید بر آنها غلبه کنید. به منظور تشخیص این قبیل افکار در ذهن خود به دنبال افکاری باشید که شامل عبارات زیر هستند:

«من نمی‌توانم...»

«قادر نیستم که...»

«من هیچ وقت نتوانستم...»

«هیچ راهی وجود ندارد که...» هر زمان که در ذهن خود به یکی از این افکار برخورد کردید، آن را یادداشت نمایید و یک تفکر نیرو بخش را جایگزین آن نمایید. در مقابل هر جمله منفی یک جمله ی مثبت بنویسید.

۷- عادات خوب را جایگزین عادات بد کنید

شما می‌بایست علاوه بر افکار محدود کننده، عادات بد خود را نیز پیدا کنید. آیا عاداتی هستند که همیشه شما را از اقدام کردن باز می‌دارند؟ آیا رفتارهایی هستند که باید از آنها دست بشکنید؟ بهتر است که لیستی از آنها تهیه نمایید.

سپس به جای اینکه سعی کنید آنها را ترک کنید، یکسری عادات مثبت برای جایگزین نمودن آنها

یک زندگی موفق باید چه اصولی را رعایت کنید؟ اینها ارزش‌هایی هستند که خودتان باید نسبت به آنها آگاهی داشته باشید. آنها را پیدا کنید و به خودتان یادآوری نمایید.

۵- دلایل مهم زندگیتان را پیدا کنید

ایجاد تغییر کار ساده‌ای نیست چراکه شما باید بر سکون حاکم بر زندگی خود غلبه کنید. درست مثل یک شاتل فضایی که برای غلبه بر جاذبه ی زمین نیاز به یک موشک پر قدرت دارد. شما هم برای غلبه بر سکون موجود در زندگی نیاز به یک منبع پر قدرت انرژی دارید. دلیل شما برای تغییر درست همان منبع انرژی است. برای پیدا کردن این دلایل ببینید چه چیزهایی برایتان مهم هستند.

۶- افکار نیرو بخش را جایگزین افکار محدود کننده کنید

افکار محدود کننده جزء بزرگترین موانعی هستند که شما را از پیشرفت در زندگی محروم می‌کنند. ابتدا باید آنها را پیدا کنید تا