

۳۰ روش ساده برای

تغییر کیفیت زندگی

رسول امید
مدیر سایت معلم خلاق

با تشکر از شما برای دریافت این کتاب الکترونیک، امیدوارم مطالب آن برایتان مفید باشد. منتظر نظرات، انتقادات و پیشنهادات شما در مورد این کتاب و همچنین مطالب سایت هستیم.

برای دریافت سایر محصولات رایگان به سایت معلم خلاق مراجعه فرمایید.

رسول امید
مدرس خلاقیت و نوآوری
و مدیر سایت معلم خلاق



امروز دست به کار شوید.

۱

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: «بهترین زمان برای کاشت یک درخت ۲۰ سال پیش بود. بهترین زمان بعدی الان است!»

اگر شما منتظرید تا همه شرایط برای کاری که می‌خواهید انجام دهید مهیا شود، بعد آن کار را شروع کنید، مطمئن باشید که آن زمان فرا نخواهد رسید.



اغلب ما برای کارهایی که می‌توانستیم انجام دهیم، ولی به هر دلیلی فرصت‌سوزی کرده و آن را انجام نداده‌ایم، افسوس می‌خوریم. غافل از این که بسیاری از این کارها را هم اکنون نیز می‌توان انجام داد و در آینده از منافع آن بهره‌مند شد. پس بیایید قبل از دیر شدن و پشیمانی دوباره، به جای شکایت از شرایط و بهانه‌گیری، دست بکار شویم و از زمانی که در اختیار داریم، به نحو احسن استفاده کنیم.

کارهای روزانه خود را لیست کنید.

۲

هر شب قبل از خواب کارهای فردا را لیست کنید. با این کار ضمن این که برنامه روزانه خود را مشخص می کنید، در طول خواب نیز به مغزتان این فرصت را می دهید که برای انجام بهتر کارهای فردا سازماندهی شود.



مواظب تلف شدن وقت باشید.

۳

زمان، گران‌بهاترین دارایی انسان است که به سرعت هزینه می‌شود. هر ثانیه‌ای که در کارهای منفی و بی‌ثمر می‌گذرانید، در واقع تلف کردن عمر گران‌بها و برگشت‌ناپذیر شماست. پس هر موقع احساس کردید که در شرایط، موقعیت یا مجلسی هستید که دارید وقت‌تان را تلف می‌کنید، شرایط را عوض کنید و به کارهای مهمی که پیش‌بینی و لیست کرده‌اید، پردازید.



خودتان باشید.

۴



همه این ضرب‌المثل معروف را شنیده‌ایم که می‌گوید:

«خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو!»

شما چقدر به این گفته اعتقاد دارید؟ چقدر خودتان را هم‌رنگ افراد دور و بر خود می‌کنید؟

توجه داشته باشید که هر فرد یک موجود منحصر به فرد است و توانایی‌های خاص خود را دارد. شما نیز دارای توانایی‌های شگرفی هستید که فقط مختص خودتان است و البته در صورتی آشکار می‌شود که وجود آنها را در خود بپذیرید و به درجه بالایی از خودباوری برسید. حال اگر می‌خواهید در مسیر خودباوری گام بردارید تا به خودتان و توانایی‌های تان برسید، ابتدا یک خط قرمز روی ضرب‌المثل بالا بکشید و به جای این که سعی کنید خودتان را هم‌رنگ جماعت کنید، برای دیگران الگو شوید.

هر چند وقت یک بار خودتان را بازسازی کنید.

۵

همه‌ی زندگی کارهای طاقت‌فرسا و دویدن و زمین خوردن نیست. بعضی وقت‌ها لازم است کمی آرام بگیرید. به خودتان استراحت دهید و برگردید و به کارهای گذشته خود نگاهی بیندازید. نتیجه کارهای‌تان را بررسی کنید و ببینید آیا مسیر زندگی را درست می‌روید؟

به خاطر کارهای درست و مثمر ثمر به خودتان پاداش دهید و اگر اشکالی در عملکردتان است، سعی کنید آن را اصلاح کنید. این کار باعث می‌شود که جان تازه‌ای بگیرید و برای رسیدن به هدف‌های‌تان انگیزه بیشتری پیدا کنید.



شما نمی‌توانید ژنتیک‌تان را عوض کنید، ولی می‌توانید رفتارتان را تغییر دهید.

برای اشکالات و نواقص ژنتیکی، خودتان و والدین‌تان را سرزنش نکنید. به جای آن رفتارتان را تغییر دهید.

هر فرد ناتوانایی‌ها و توانایی‌هایی دارد. سعی کنید بر توانایی‌های خود تکیه کنید و به کمک آنها بر ناتوانایی‌ها و نواقص خود فائق آیید. کم نیستند افراد معلولی که به معلولیت خود به چشم یک فرصت نگاه کرده و حتی در مواردی موفق‌تر از افراد

سالم زندگی می‌کنند!



پیشاپیش خود را شکست خورده نبینید.

اگر شما به دلیل ترس از شکست، کار جدیدی را شروع نکنید، در واقع شما پیشاپیش شکست را پذیرفته‌اید. انجام هر کاری ممکن است با موفقیت و یا عدم موفقیت همراه باشد. بسیاری از مردم عدم موفقیت در کار را شکست می‌دانند. ولی افراد موفق آن را یک تجربه به حساب می‌آورند. هر چه تعداد این عدم موفقیت‌ها در کاری بیشتر باشد، در واقع تجربه فرد در آن زمینه برای رسیدن به موفقیت، بیشتر خواهد شد.

حتما داستان اختراع لامپ ادیسون را شنیده‌اید. گفته می‌شود ادیسون برای اختراع لامپ ۹۹۹ بار عدم موفقیت را تجربه کرد و دفعه هزارم موفق به اختراع لامپ روشنایی شد. در آن زمان وقتی خبرنگار جوانی از او می‌پرسد که: «آقای ادیسون شما



بابت شکست‌های متوالی در ساخت لامپ ناراحت نیستید؟»

ادیسون جواب می‌دهد: «من شکست نداشته‌ام، همه‌اش پیروزی بود. من در

واقع ۹۹۹ راه را پیدا کردم که منجر به اختراع لامپ نمی‌شود و سپس

هزارمین راه را امتحان کردم.»

اعتماد به نفس خودتان را بالا ببرید.



شما باید باور داشته باشید که توانایی رسیدن به اهداف و عملی کردن خواسته‌هایتان را دارید. با این باور تلاش شما مضاعف شده و موفقیت‌تان تضمین می‌شود.



۹ به دیگران آموزش دهید.

شما دانش و مهارت‌هایی دارید که به درد دیگران نیز می‌خورد. آنها را فقط برای خودتان نگاه ندارید. از هر فرصتی برای آموزش دیگران استفاده کنید. با این کار باعث ارتقاء جامعه خودتان می‌شوید و خودتان نیز به طور مستقیم و یا غیر مستقیم از آن منتفع می‌شوید.

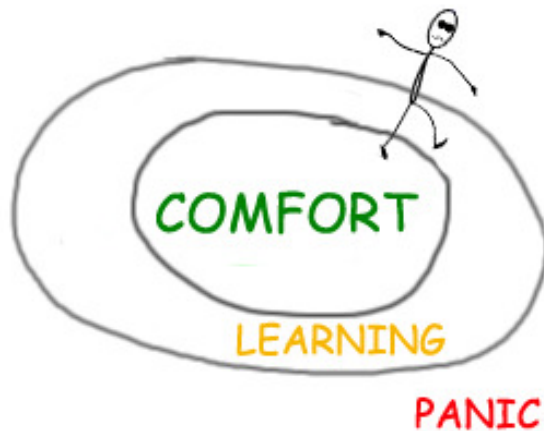


منطقه راحتی خود را وسعت دهید.

هر کس دارای منطقه راحتی خاصی است و در این منطقه احساس آرامش دارد. بنابراین علاقه‌ای به خروج از این منطقه ندارد و اگر مجبور شود از این منطقه بیرون آید، احساس ناامنی و استرس خواهد داشت.

اگر منطقه راحتی را به یک دایره تشبیه کنیم، فرد در مرکز این دایره قرار دارد. شعاع این دایره بستگی به ظرفیت او در پذیرش و برخورد با مشکلات دارد. هر چه منطقه راحتی بزرگ‌تر باشد، پذیرش مسائل برای او سهل‌تر بوده و فرد با اعتماد به نفس بالاتری با مشکلات روبرو می‌شود.

از برخورد با مسائل و مشکلات نهراسید. آنها را بپذیرید و در جهت حل آنها گام بردارید. با این کار به منطقه راحتی خود وسعت می‌دهید و زندگی را برای خود شادتر و دلپذیرتر می‌کنید.



عادت‌های بد خود را غل و زنجیر کن.

چند دقیقه وقت بگذارید و لیستی از عادت‌های روزانه خود تهیه کنید. عادت‌های بد و عادت‌های خوب. برای یک بار هم که شده شما باید عادت‌های خودتان را ارزیابی کنید، تا مشخص شود کدام‌ها را باید حفظ کنید و کدام‌ها را حذف کنید.



مسئله شما هم مثل هر کس دیگری یک سری عادت‌های بد و مخرب دارید که مانع از انجام درست وظایف و کارهایتان می‌شود. آنها را شناسایی کنید و سپس تصمیم جدی بگیرید که حتی برای یک روز دیگر هم کنترل خود را به دست این عادت‌های بد ندهید. افسار آنها را بگیرید، دست و پای‌شان را غل و زنجیر کنید و از زندگی خود بیرون بیندازید.

با عمل، به آنچه که می‌خواهید می‌رسید.



تنها راه رسیدن به آنچه که می‌خواهید، عمل به آن است.

اگر می‌خواهید نویسنده شوید، بنویسید. اگر می‌خواهید

خواننده شوید، شروع به خواندن کنید. و اگر می‌خواهید

اندام زیبایی داشته باشید، ورزش کنید.

عمل کردن، بهترین، سریع‌ترین و راحت‌ترین راه رسیدن

به خواسته‌هاست. پس شروع کنید به عمل کردن.

مواظب باشید به روزمرگی نیفتید.



انجام کارهای تکراری و زندگی یکنواخت، باعث روزمرگی و کسالت می‌شود. کسانی که به روزمرگی افتاده‌اند، به تدریج به افراد بی‌انگیزه و فاقد شور و شوق برای انجام کارهای‌شان تبدیل می‌شوند.

برای خلاص شدن از روزمرگی، می‌توانید فعالیت‌های جدیدی را شروع کنید، برای مثال به تمرین رشته ورزشی که علاقه دارید،

پیردازید؛ طرز لباس پوشیدن و آرایش‌تان را تغییر دهید؛ با دوستان جدیدی معاشرت کنید. حتی شاید لازم باشد شغل‌تان را عوض کنید.

موفقیت خود را در ذهن‌تان تصویرسازی کنید.



به مکان آرامی بروید. چشمان‌تان را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و سپس در کمال آرامش خود را به عنوان یک فرد موفق تصور کنید. این موفقیت می‌تواند کسب استقلال مالی، موفقیت در یک آزمون مهم، یافتن شریک زندگی باوفا، رهایی از اعتیاد و یا هر چیز دیگری که از نظر شما یک موفقیت بزرگ به حساب بیاید، باشد. با این تصویرسازی شما به ضمیر ناخودآگاه و به کائنات سیگنالی می‌فرستید که امکانات لازم برای موفقیت را برای شما مهیا کنند.

مسئولیت اعمال‌تان را به عهده بگیرید.

کیفیت زندگی هر فرد نتیجه اعمال خود او است. بسیاری از افراد ناکامی‌های خود را به گردن دیگران و یا شرایط بیرونی می‌اندازند. با این کار بتدریج کنترل اعمال و زندگی خود را از دست می‌دهند. اما کسانی که مسئولیت اعمال‌شان را خودشان به عهده می‌گیرند، سعی می‌کنند شرایط را تحت کنترل خود درآورند و آنها را در جهت محقق کردن اهداف و خواسته‌هایش تغییر دهند.

به موفقیتی که به دست می‌آورید، فکر کنید.

زمانی که موفقیتی کسب می‌کنید، حتی اگر این موفقیت بسیار کوچک باشد، بنشینید و در آرامش به آن فکر کنید. فکر کنید به این که:

این موفقیت چگونه به دست آمد؟ چه عامل یا عواملی باعث پدید آمدن این موفقیت شد؟ و چه احساسی نسبت به آن دارید؟

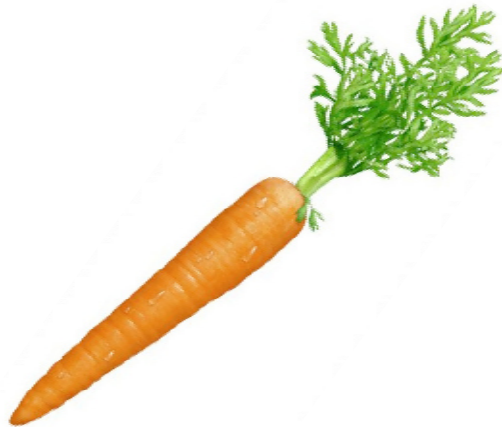
هر چه بیشتر به موفقیتی که به دست آورده‌اید فکر کنید و راه‌های حصول آن را بررسی کنید، انگیزه بیشتری برای خلق موفقیت‌های دیگر پیدا می‌کنید.



به خودتان افتخار کنید.

۱۷

منظور از افتخار کردن به خود، خودپسندی و خودخواهی نیست. بلکه راهی برای بالا بردن اعتماد به نفس و خودباوری است. وقتی کاری را که مدت‌ها آرزوی انجام‌اش را داشتید، با تلاشی که به خرج می‌دهید انجام می‌شود، دست نوازشی به پشت خود بکشید و به خودتان آفرین بگویید. چرا که شما شایستگی دریافت پاداش را دارید.



این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چه کسی هستید و یا چه کسی می‌خواهید

۱۸

باشید.

توجه داشته باشید که فقط یک فرد می‌تواند در مورد نوع شخصیت شما تصمیم بگیرد و کیفیت زندگی شما را تعیین کند؛ و او کسی نیست به جز خود شما. این که چگونه فردی هستید و یا در آینده خواهید بود، نتیجه اعمال و تجربیات امروز شماست. پس اعمال و رفتارتان را با درایت پیش ببرید. هر چه امروز بکارید، فردا همان را درو خواهید کرد.



خواستن، توانستن است ولی نه هر خواستنی!

همه ضرب‌المثل «خواستن، توانستن است» را شنیده‌اند. ولی آیا به صرف این که من چیزی را بخواهم، می‌توانم بدون هیچ مشکلی به آن خواسته برسم؟

مسئله هر خواستنی به توانستن منجر نمی‌شود. اگر این گونه بود کسی دیگر احساس کمبود نمی‌کرد و هر کمبود و خواسته‌ای را صرفاً با خواستن، برآورده می‌کرد.

پس آیا این ضرب‌المثل اشتباه است؟ جواب این سوال نیز منفی است. در واقع باید پذیرفت که واقعا **خواستن، توانستن است**، ولی نه هر خواستنی! آن خواستنی، توانستن است که با تمام وجود باشد. آن خواستنی که به رسیدن به آن باور و ایمان داشته باشیم و با اشتیاق سوزان در جهت رسیدن به آن بکوشیم. در این صورت بدون تردید **خواستن، توانستن خواهد بود**.

برای دستیابی به اهداف خود ضرب‌العجل تعیین کنید.

۲۰



شما وقتی هدفی را برای خود تعیین می‌کنید، معمولاً در ابتدا با اشتیاق روی آن کار می‌کنید. ولی به تدریج ممکن است آن اشتیاق اولیه را از دست بدهید و رسیدن به هدف را به تعویق بیندازید. برای مقابله با این شرایط، مراحل انجام کار را زمان‌بندی کنید و ضرب‌العجلی نیز برای اتمام کار و دستیابی به هدف تعیین کنید. تعهد شما به رعایت زمان‌بندی تعیین شده و انجام به موقع مراحل کار، موفقیت شما را تضمین خواهد کرد.

برای زندگی‌تان اهداف مشخص و قابل ارزیابی تعیین کنید.



وقتی می‌خواهید برای زندگی و آینده‌تان هدف‌گذاری نمایید، از تعیین اهداف مبهم و نامشخص اجتناب کنید. سعی کنید اهداف‌تان کاملاً مشخص و قابل ارزیابی باشند. برای مثال وقتی می‌گویید: «هدفم این است که می‌خواهم تا پنج سال آینده فرد موفقی باشم.» مشخص نیست که منظورتان از «فرد موفق» چیست و چه میزان از موفقیت مد نظرتان است.

۲۲

دروغ گفتن به خودتان را متوقف کنید.

دروغ مشتری که اغلب ما انسان‌ها را از پیشرفت بازمی‌دارد، جمله معروف «من نمی‌توانم» است. ولی واقعیت این است که ما خیلی از کارها را حتی بهتر از آنچه که فکر می‌کنیم می‌توانیم انجام دهیم. فقط باید نسبت به توانمندی‌های خود آشنایی بیشتری پیدا کنیم و برای انجام کارها همت به خرج دهیم.



به نقاط قوت خود متمرکز شوید نه نقاط ضعف

۲۳

هر فردی تعداد زیادی نقاط قوت دارد و تعداد کمتری نقاط ضعف. ولی ما عادت کرده‌ایم که بیشتر ناملایمات را ببینیم.



بنابراین نقاط ضعف خودمان را بزرگ می‌کنیم و کمتر به نقاط قوتمان توجه داریم. این امر باعث می‌شود که خودمان را در انجام بسیاری از کارها، ناتوان ببینیم و برای انجام آنها اقدام نکنیم.

به جای تاکید بر ضعف‌ها، روی نقاط قوت خود متمرکز شوید. با این روش اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برید و موفقیت‌ها را به طرف خود جذب می‌کنید.

چه چیزی باعث انگیزش شما می‌شود؟

داشتن انگیزه قوی برای انجام کارها، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در کارها است. عامل ایجاد انگیزه در افراد مختلف، متفاوت است. در مورد بعضی‌ها ممکن است، پول عامل انگیزش باشد. برخی نیز از تشویق دیگران به وجد می‌آیند. افرادی هم ممکن است به رقابت علاقمند باشند. شما با چه چیزی برانگیخته می‌شوید؟ عامل یا عوامل انگیزش خود را کشف کنید و از آن برای پیش‌برد اهداف‌تان استفاده کنید.

از الگوی موفقیت‌های گذشته خود سود ببرید.

شما حتما در گذشته موفقیت‌هایی داشته‌اید. آنها را به خاطر آورید و نحوه عمل خود را در آنها بررسی کنید. از آنها به عنوان الگو برای موفقیت‌های آینده استفاده کنید. الگوها و فرمول‌هایی که قبلا عملی بوده‌اند، اکنون نیز می‌توانند جواب دهند.



روی نتایج کارهایتان متمرکز شوید، نه میزان فعالیتی که می‌کنید.

فعالیت‌ها و کارها زمانی مفید هستند که به نتیجه برسند. بنابراین این که ما چقدر مشغول کار هستیم و سخت کار می‌کنیم، مهم نیست. مهم این است که چقدر کار درست انجام می‌دهیم و با انجام این کارها چقدر به اهدافمان نزدیک می‌شویم. کم نیستند افرادی که شب و روز به سختی کار می‌کنند و همیشه هم از کیفیت زندگی‌شان ناراضی هستند. در مقابل افرادی نیز هستند که با درایت و حساب شده کار می‌کنند و همیشه موفق‌اند.

زمان جادویی خود را کشف کنید.

۲۷

زمان جادویی، ساعاتی از روز است که شما بیشترین کارآیی را دارید. در این مقطع از زمان کارآیی شما دو برابر و یا حتی چند برابر می شود. این زمان برای افراد مختلف متفاوت است. برای بعضی ممکن است صبح زود باشد. افرادی نیز علاقمندند هنگام عصر کارهایشان را انجام دهند. برخی هم شب هنگام، پس از خوابیدن افراد خانواده، برای انجام کارهای روزانه‌شان نیرویی مضاعف پیدا می کنند.

شما هم زمان جادویی خود را کشف کنید و این زمان را برای انجام مهم‌ترین کارهای تان اختصاص دهید.

برای انجام کارهای بزرگ، باید رویاهای بزرگی داشته باشید.

آرزوهای و اهداف کوچک، اعمال کوچکی را به دنبال دارند و افکار و شخصیت شما را کوچک نگاه می‌دارند.

در تعیین اهداف، بزرگ فکر کنید و در هنگام اجرا آن را به قسمت‌های کوچک و عملی تقسیم کنید. با اجرای هر قطعه

کوچک، یک قدم به هدف بزرگ‌تان نزدیک خواهید شد.

موفقیت در درون شماست.

هیچ کتاب، نوشته و یا گفته‌ی انگیزشی نمی‌تواند شما را برای به آغوش کشیدن موفقیت متقاعد کند، مگر این که خودتان بخواهید و تصمیم گرفته باشید که کیفیت زندگی‌تان را تغییر دهید.



اشتیاق نقطه شروع همه موفقیت است.

۳۰

اشتیاق به تغییر کیفیت زندگی و داشتن زندگی موفق تر، راه را برای رسیدن به اهداف، هموار می کند. برای موفقیت در هر کاری باید وقت گذاشت و ممارست و پشتکار داشت. اینها عملی نیستند مگر این که شما اشتیاق سوزانی برای رسیدن به موفقیت داشته باشید.

