

10 عادت اصلی انسانهای موفق

در طول زندگانی هر شخص "عادات خوبی وجود دارد که در کسب موفقیت‌های او تاثیر بسزایی دارد. اگر بتوانیم به مرور زمان عاداتی بد و زننده را از خود دور کرده و به جای آن عاداتی خوب را جایگزین نماییم تا جایی که این عادات خوب به صورت بخشی از زندگی ما تبدیل شوند و بصورت یک روال عادی در آیند "سعادت" سلامت و موفقیت آینده ما با این روش تضمین خواهد شد. در زیر به تشریح این 10 عادت خوب و مثبت میپردازم

سحر خیزی

هر صبح که از خواب بیدار میشوید لبخند بزنید و با کلام خوب و دلنشین روز زیبایتان را آغاز نمایید. زیرا بزرگان ما بر این عقیده اند که هر طرز فکری که در هنگام برخاستن از رختخواب داشته باشید احتمالا تمام روزتان را با همان طرز فکر خواهید گذراند. پس همواره سعی کنید با نگرش درست و مثبت از خواب برخیزید. بعضی از مزایای سحر خیز بودن عبارتند از:

الف – فرصتی جهت تفکر

زمانیکه زودتر از بقیه اعضای خانواده از خواب بیدار میشوید میتوانید بدون داشتن دغدغه صدای زنگ تلفن و یا صدای کودکان "دقایقی را روی اهداف و برنامه روزانه اتان تمرکز کنید. زیرا تأمل و تصمیم‌گیری درست به پیشبرد اهداف شما در طول روز کمک میکند.

ب – بهره‌وری

سعی کنید طوری به بیدار شدن از خواب عادت کنید که در هنگامه صبح 1 یا 2 ساعت وقت اضافه داشته باشید. آنگاه خواهید دید که چقدر کارها را بهتر و بیشتر انجام میدهید. کسانی که از فاکتور زمان بهتر از دیگران استفاده میکنند بدون شک در زندگی و کسب و کارشان موفقترند.

پ – فرصتی برای خوردن یک صبحانه سالم با آرامش

دادن یک وقت اضافه به خودتان در صبح "این اجازه را به شما میدهد که صبحانه ای کامل و در آرامش خیال نوش جان کنید . و میدانید که به تعبیری صبحانه" کاملترین وعده غذایی روز است . خوردن یک صبحانه کامل در وقت مناسب این اجازه را به شما میدهد که روزی پر انرژی را شروع کنید . و اگر شما با عجله از خواب بیدار شده و فرصتی برای میل کردن صبحانه نداشته باشید در طول روز باید "فاکتورهایی چون ضعف و بیحالی و تنبلی را با خود یدک بکشید .

ت – فرصتی برای نرمش و ورزش صبحگاهی

زود تر بیدار شدن از خواب فرصت کافی را به شما میدهد که یک نرمش منظم صبحگاهی را داشته باشید . گفته میشود که صبح زود بهترین زمان برای کار و فعالیت است . چون شما انرژی زیادی داشته و آمادگی اینرا میابید که با نرمش منظم و خوردن یک صبحانه کامل "همواره در طول روز احساس شادی و سرزندگی کنید .

خوردن صبحانه

یک وعده غذایی خوب و سالم در صبح "سکوی پرتابی به سوی موفقیت روزانه است . شما چند بار بدون خوردن صبحانه از منزل خارج شده اید ؟ در اواسط صبح از گرسنگی رنج برده اید و آماده خوردن اولین چیز ناسالمی که در اطرافتان بوده شده اید . اجتناب از این عادت بد (خوردن هله هوله به جای صبحانه) و قرار دادن این وعده غذایی مهم بعنوان بخشی از زندگی روزمره باعث میشود مسیر شما بسمت یک زندگی سالم و موفق تغییر جهت دهد . چند تا از مهمترین مزایای خوردن صبحانه را در ذیل شرح میدهم :

افزایش سطح انرژی

با خوردن یک صبحانه مقوی و سالم "سطح انرژی بدن شما در طول روز بالاست و هنگامیکه بدن ما سوخت مورد نیاز را در اختیار دارد "تمرکز بیشتری روی بهره وری و انجام کار دارد .

کنترل وزن بدن

گفته میشود افرادی که تمایل به خوردن صبحانه دارند "احتمال کاهش وزن بیشتری در آنها وجود دارد زیرا با خوردن صبحانه "بدن ما سوخت و ساز بیشتری در طول روز دارد و با انجام فعالیتهای بیشتر "کالری بیشتری مصرف میکند. ضمن اینکه نیازی به خوردن کالریهای اضافه (هله هوله) در طول روز ندارد.

فکر مثبت

طرز فکر شما میتواند بزرگترین امتیاز یا مهمترین نقطه ضعف شما باشد. کسانی که طرز فکر مثبت دارند "در مجموعه کاری خودشان موفقتر از دیگران بوده و میتوانند خود را به بالا ترین سطوح کاری برسانند. اقدامات ما در طول روز بستگی به طرز تفکر ما دارد. چگونه میتوانیم ویژگیهای یک طرز فکر مثبت جهت کسب موفقیت را داشته باشیم؟ و آیا این ویژگیها در افراد متفاوت است؟ در زیر به بعضی از آنها میپردازم:

محدودیت فکری

افراد مثبت اندیش فکر خود را محدود نمیکند آنها همواره بر این باورند که سزاوار موفقیت در زندگی هستند. و برای رسیدن به اهداف خود "نهایت تلاششان را میکنند. آنها هیچگاه دیگران را مقصر نمیدانند" به مخالفت کردن با چیزی اعتقاد ندارند. همواره جهت حل مشکلات سر راه "دنبال راهکارهای جدید میگردند. این افراد به تواناییهای بالقوه خود اعتقاد راسخ دارند و معمولاً در سر راه کسب موفقیت خود" اجازه دخالت به دیگران را نمیدهند.

مواجهه با ترس

هرگز اجازه ندهید یک سنگ بین راه "مانع سفر شما شود. در راه کسب موفقیت از شکست خوردن نترسید "از مورد تمسخر واقع شدن جا نزنید. همواره بخندید و به تواناییهای خود ایمان داشته باشید (این را بدانید و آگاه باشید که خداوند همواره در کنار شماست). کسانی که اجازه نمیدهند ترس از چیزی آنها را متوقف کند "تبدیل به موفقترینها میشوند. آنها

برای دستیابی به اهداف خود بدون ترس قدمهایشان را یکی پس از دیگری بر میدارند و کارهایی را انجام میدهند که دیگر مردمان قادر به انجامش نیستند .

داشتن هدف معین

داشتن هدف به زندگی معنا میدهد . بطوریکه شما میتوانید بر موانع سر راه غلبه کرده و در نهایت " کار خود را انجام دهید . این همان نقطه شروع مسیر موفقیت شماست . داشتن هدف معین در زندگی " نه تنها به شما اجازه تمرکز روی مسایل مهم را میدهد بلکه انگیزه شما برای ادامه کار دو چندان میشود چرا که شما این مسیر را با عشق و علاقه دنبال میکنید و انجام اینکار برایتان لذت بخش است .

داشتن عادات خوب غذایی

ایجاد عادات خوب غذا خوردن (غذای سالم و مقوی) از آشپز خانه شروع میشود . اینجا محلی است که غذا طبخ میشود و میتوان غذا های بسیار سالم را تهیه نمود . یکی از عادات بد ما درست کردن غذا های سریع " آسان و بی کیفیت است . که معمولاً با این روش فقط کالری اضافه به بدن وارد میکنیم . ما باید عادت کنیم که برای طبخ غذای سالم " زمان مناسبی را اختصاص دهیم . در زیر مواردی در رابطه با عادات غذا یی ذکر میشود .

اجتناب از خوردن غذا های فست فودی و فراوری شده

این نوع از خوراکیها هیچ گونه ارزش غذایی ندارند . و به جای آنها میتوان از غلات سبوس دار " میوه ها و سبزیجات برای طبخ در خانه استفاده کرد . یاد آوری میشود که یکی از سالمترین روشهای طبخ در آشپز خانه " روش بخار پز و آب پز کردن میباشد .

مصرف نمک به اندازه لازم

ما در حال پخت و پز " عادت به استفاده بیش از حد از نمک داریم ولی نمیدانیم که جهت طعم و مزه غذا میتوان بجای نمک از ادویه جات و ترشیجات مختلف هم استفاده نمود . و یا

بدون اینکه به عواقب استفاده بیش از حد این ماده غذایی فکر کنیم " همراه غذا همواره از نمک زیاد استفاده میکنیم که از نظر پزشکی عواقب بسیار بدی برای بدن ما دارد.

کباب کردن غذا

در روش کباب کردن " نسبت به روش سرخ کردن غذا " شما از چربی کمتری (مصرف روغن) در طبخ استفاده میکنید و در نتیجه غذا های سالمتری را برای خانواده خود تهیه میکنید . پس عادت بد مصرف زیاد غذا های سرخ شدنی را ترک " و بجای آن از روشهای سالم دیگر که در بالا ذکر شد استفاده کنید .

عادات بد را از زندگیتان خارج کنید

زندگی هر یک از ما مجموعه ای از عادات خوب و بد ماست . بعضی از این عادات بد باعث ایجاد تنش های بسیاری میگردد که باید با برنامه و بصورت منظم آنها را ترک و عاداتی خوب را جایگزین آنها کنیم . از جمله این عادات بد میتوان به موارد زیر اشاره کرد :

عدم احساس کمال

ما همواره سعی میکنیم که در هر رفتاری به حد مطلوبی از کمال برسیم . و اعتماد به نفس لازم را کسب نماییم ولی از آنجا که هیچکس کامل نیست باید گفت که موفقیت بستگی به کمال ندارد " و در واقع شما باید آنچه را که در حال حاضر هستید پذیرفته و خود را دوست داشته باشید . و هیچگاه با فکر اینکه حتما باید " من به کمال واقعی برسم تا فلان اتفاق بیافتد " عمر خود را هدر ندهید . زیرا مهمترین بخش زندگی جهت کسب موفقیت که همان زمان حال است را از دست میدهیم .

مقایسه کردن

هر یک از ما دارای استعداد منحصر به فردی هستیم که ما را از دیگر انسانها متمایز میکند . لذا مقایسه رفتار خودمان با دیگر افراد اصولا کار صحیحی نبوده و به ما آسیب میرساند . شرایط زندگی هر یک از ما و طرز فکرمان " آینده زندگیمان را میسازد . یادمان باشد که هیچگاه و در هیچ زمینه ای " خود و خانواده خود را با دیگران مقایسه نکنیم . البته این

بحث با بحث الگو پذیری از افراد موفق و پیروز کاملاً فرق میکند و نباید آنها را با هم یکی دانست .

نگرانی از اتفاقات آینده

برخی افراد زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد نتیجه وضعیتی که هنوز اتفاق نیفتاده میکنند . این احساسات نگران کننده " بی فایده بوده و فقط برای یک وضعیت پیش نیامده ما را عذاب میدهد . هیچکس نمیداند در آینده چه اتفاقی می افتد که بخواند نگران آن پیش آمد باشد . نگرانی از آینده ما را تبدیل به یک فرد از قبل بازنده میکند . مقابله و مبارزه با این عادت بد است که ما را رهنمون به جاده موفقیت میکند . هر اتفاقی بخواند بیافتد " میافتد و نگرانی ما نیز بیهوده است . به قول بزرگی " نگرانی در مورد اتفاقات آینده به همان اندازه تاثیر گذار است " که جویدن یک آدامس برای حل یک مسئله دشوار جبر .

استفاده از میان وعده های غذایی سالم

مسلمانا انتخاب مواد غذایی مناسب و میان وعده های مفید و سالم برای حفظ سلامتی " افزایش قدرت و خلاقیت در کار بسیار ضروری است . این مهم است که شما برای انجام کار مفید نیاز به خلاقیت دارید . در این بخش چند میان وعده خوب به شما معرفی میکنم که باعث سوخت رسانی به مغز و افزایش خلاقیت میشود :

بلغور جو دو سر

این میان وعده سالم برای شروع یک روز مفید بسیار عالی میباشد که به سلامت قلب و تقویت مغز کمک میکند . در این میان وعده " مقدار زیادی فیبر و پروتئین وجود دارد و در جهت کاهش کلسترول خون موثر است . بلغور جو غذایی سبک و آسان است .

بلو بری

این ماده غذایی یکی از میان وعده های هوشمند است که مغز را جهت فعالیت تحریک میکند . این میان وعده را میتوانید بصورت دانه دانه یا بصورت خشک شده و ترکیب با سایر

میوه ها استفاده کنید . بلو بری یکی از بهترین میان وعده ها برای مغز بوده و در کاهش استرس نیز مفید است .

گردو

گردو یکی از بهترین تنقلات حاوی اسیدهای چرب و امگا سه میباشد . اسید چرب امگا 3 برای تقویت قدرت مغز و ارتقا سطح سلامت قلب و عروق مفید است . این ماده مفید غذایی را میتوانید به تنهایی یا همراه با یک ظرف سالاد استفاده کنید .

دانه آفتاب گردان

این میان وعده کوچک " پراز مواد مغذی لازم برای بالا بردن سطح عملکرد مغز میباشد . این دانه ها هم چنین سرشار از ویتامین بوده و در کاهش سطح کلسترول خون مفید است . هم چنین ویتامین موجود در این دانه خوراکی " جهت جلوگیری از بیماری آسم و درد مفاصل کاربرد دارد .

غلات سبوس دار

زمانیکه غلات در برنامه غذایی تان قرار گیرند " شما خود را در مسیر سلامت قرار داده اید . غلات و حبوباتی مثل برنج قهوه ای " ذرت " نان جو و ... همگی درلیست غذا های هوشمند کننده مغز هستند . مصرف این میان وعده ها از بیماریهای خاص جلوگیری کرده و منبع ثابت انرژی در طول روز هستند .

منظم باشید و همیشه با برنامه ریزی عمل کنید

ایجاد یک زندگی سالم همواره بر محوریت تمرکز و نظم و انضباط میچرخد . در این راستا و در جهت ترک عادات بد و جایگزینی آن با عادات خوب مواردی را ذکر میکنم :

داشتن یک برنامه برای پیشرفت در کار

اگر شما دقیقاً بدانید که برای بهبود عادات خود چه کارهایی باید انجام دهید بسیار عالیست. زیرا با داشتن یک برنامه منظم و اصولی و یک هدف خوب "میتوانید گامهایی را به سوی ترک عادات بد و کسب عادات خوب بردارید. بعنوان نمونه شما میخواهید تصمیم به ترک عادت بد سیگار کشیدن بگیرید. خوب "چه موقع میتوانید سیگار را بطور کامل ترک کنید؟ اگر جواب این سوال را دانسته و سپس اقدام کنید میتوانید در روال کار روزانه خود تغییرات کوچکی داده و سیگار کشیدن را مرحله به مرحله و نه بصورت ناگهانی ترک نمایید. تغییرات کوچک در طول زمان و داشتن عزمی راسخ "میتواند منجر به پیشرفتهای بزرگ در زندگی شود. در این رابطه میتوانید به کتاب "اثر مرکب" نوشته آقای دارن هاردی نیز مراجعه کنید.

داشتن یک همراه و تکیه گاه

در رابطه با تغییرات تدریجی عادتهای بد به خوب در زندگی روزمره "که در پارا گراف بالا اشاره شد" داشتن فردی در کنار خود که بتوانید در طول مسیر بطور مطمئن به اوتکیه کرده و از او مشاوره بگیرید لازم است. شما میتوانید یکی از اعضای خانواده "بهترین دوستان و یا فقط یک همکار را انتخاب نمایید تا شما را در هنگام تغییر عادادتان پشتیبانی نماید. چرا که آنها اجازه نمیدهند شما از هدف نهایی خود و کسب موفقیت دور شوید.

برای خودتان در طول مسیر "زمان استراحت" تعیین نمایید

لحظاتی در زندگی هر کسی میباشد که شما از هدف خود برای ترک عادتهای بد خسته میشوید. در این شرایط نباید اجازه دهید که این خستگی شما را از دستیابی به هدفتان باز دارد. در مسیری که میروید هر چند هفته یک بار به خود پاداش دهید و مجدداً به جلو حرکت کنید. از بین بردن عادتهای بد غیر ممکن نیست و فقط نیاز به تمرکز و پشتکار شما در طول زمان دارد. احساس خوبی که از تبدیل عادات بد به خوب "به شما دست میدهد" انگیزه شما را دوچندان خواهد کرد.

غلبه بر تنش (استرس)

ما چنان درگیر کار روزانه "امور خانه و خانواده و خریدهای لیست روزانه امان شده ایم که فرصتی برای ایجاد یک برنامه منظم جهت ترک عادتهای بد خود نداریم. در زیر به

چند مورد که کمک میکند در زندگی شخصیمان کمتر دچار استرس شده و آرامش بیشتری داشته باشیم را ذکر میکنم .

مدیتیشن (تمرکز افکار)

سعی کنید روز خود را با یک جلسه مدیتیشن شروع کنید . لازم نیست این جلسات طولانی باشد (حتی 10 دقیقه هم فرصت خوبی است .) همانطور که قبلا و در پاراگراف نخست ذکر شد " شما هنگام بیدار شدن از خواب میتوانید فرصت خوبی را جهت تمرکز بر اهداف روزانه داشته باشید . و اینکار شما را دریافتن آرامش بیشتر کمک میکند .

یادداشتهای روزانه

نوشتن و آوردن افکار مختلفتان روی کاغذ " (چه در اول روز و یا قبل از خواب) به شما در خلاصی از این افکار بد و تنش زا کمک شایانی میکند . خالی نمودن ذهن خود از اینگونه افکار " مخصوصا در پایان یک روز پرمشغله " به شما آرامش خاصی داده و کمک میکند که یک خواب رویایی داشته باشید .

خوابیدن

عجیب اینجاست که اکثر مردم به خود این اجازه را نمیدهند که یک خواب راحت داشته باشند . اگر شما از یک خواب خوب محروم باشید مسلما دچار استرس خواهید شد . و این مشکل بزرگتر از آنست که بنظر میرسد . بیاد داشته باشید که قبل از خواب " باید افکار مختلفتان را در لابلای اوراق کاغذ رها کنید .

مطالعه

این یک راهکار عالی جهت باز کردن ذهن میباشد . و کمک میکند که یک خواب شبانه عمیق و آرام داشته باشید . اگر شما خواندن کتاب را دوست ندارید " میتوانید نسخه های صوتی کتاب را بر گزینید و آنها را گوش کنید . کلام آخر اینکه " فعالیتهای متناسب با اهداف شخصی خود را یافته و عمل کنید و مطمئن باشید که تمامی اعضای خانواده نیز " کاهش سطح استرس " در برخوردهای شما را خواهند دید .

خواب آرام و بدون دغدغه

مغز انسان در شب هنگام (خواب) در بالاترین سطح عملکرد خود قرار دارد . مطالعات نشان داده اند که چگونه محرومیت از خواب میتواند به حافظه " شناخت یا قدرت تصمیم گیری ما آسیب وارد نماید . در زیر بعضی از راهکارها که جهت داشتن یک خواب با کیفیت به آنها نیازمندیم" بیان میشود .

آگاهی از نیاز واقعی بدن شما به خواب در شبانه روز

بدن شما چه مقدار به خواب و استراحت نیاز دارد ؟ این" در افراد مختلف متفاوت است و هر فردی بهتر میداند که پس از چند ساعت خواب " برای یک فعالیت روزانه آمادگی کاملی دارد . شروع و تنظیم یک برنامه جهت رفتن به رختخواب در یک زمان خاص " باعث میشود ساعت بدنتان تنظیم شود . و هنگامیکه بدن شما هر شب برای خواب در زمانی معین " سازگار شود . انرژی روزانه شما بیشتر خواهد بود .

چرت زدن

اگر شما ساعتهایی از خواب مفیدتان را از دست میدهید و یا دچار کم خوابی هستید . در طول روزودر زمانهای معین باید چرت بزنید . شما بعد از هر چرت زدن " احساس شگرفی خواهید داشت. چرت زدن " خستگی و فازبند و احساس کندی را از بین برده و انرژی مغز را بازآوری میکند . هر گاه احساس نمودید که در شب خوب نخوابیده اید" در طول روز با عادت خوب چرت زدن " آنرا جبران کنید .

ذهن را باز کنید

بخشی از فعالیتهای آرام بخش این اجازه را به شما میدهد که ذهن را باز کنید . مطالعه " دوش گرفتن " مدیتیشن و یا قدم زدن " راههایی هستند که به شما کمک میکند خود را برای یک خواب رویایی و گذراندن شبی دل انگیز و بدون استرس آماده کنید .

این چهار نکته مفید را هرگز در زندگیتان فراموش نکنید

هیچکس نمیداند چه مدت عمر میکند ؟ اما احتمالاً میتوانیم با عادات سالم و تبدیل آنها به بخشی از زندگی روزانه " عمر پربارتری داشته " و از سلامت روحی و روانی خوبی برخوردار گردیم. درزیر به 4 مورد از این عاداتی خوب اشاره میکنم.

ورزش کردن

یافتن یک روال تمرینی متناسب با برنامه و سطح زندگی " مهمترین نکته ایست که شما میتوانید برای سلامت خود انجام دهید . ورزشهایی چون : دوندگی "پیاده روی" دوچرخه سواری " شنا " یوگا و یا ورزشهای سالنی باعث میگردد که بدن خود را فعال نگه دارید . و بدن شما از سوخت و ساز مناسبی برخوردار باشد.

دنبال کردن رویا های خود و به جامه عمل در آوردن آنها

اگر شما کاری را که دوست دارید " انجام دهید آنگاه حس میکنید که سالمتر هستید و زندگی شادتری دارید . این مورد به شما اجازه میدهد که با عشق و علاقه به راهنان ادامه دهید و تمامی موانع را یکی پس از دیگری از سر راه خود بردارید .

حفظ روابط اجتماعی خود

تعامل اجتماعی بعنوان یک شبکه قوی برای همه افراد" مورد نیاز است . کسانی که تنها هستند" مستعد بیماری و افسردگی میباشند . سراسر زندگی با استفاده از این روابط و حفظ و پرورش آنها " معنی دار میشود . به خصوص اینکه باید با افراد دارای تفکر مثبت "همواره در ارتباط بوده و از ارتباط داشتن با آنها " نهایت لذت را ببریم .

بازنشستگی را فراموش کنید

به جای فکر کردن به روز بازنشستگی و خلاصی از کار " به دنبال پیدا کردن یک شغل یا حرفه باشید تا همواره ذهن و جسمتان را در شرایط سالم قرار دهید . کسانی که کار نمیکنند باید برای جلوگیری از به هدر رفتن استعداد و مهارت خود " از ذهنشان کمک گیرند.

یادمان باشد که ایجاد عادات سالم و خوب نه تنها به زندگی حال حاضر ما کمک میکند بلکه شانس بیشتری برای ایجاد یک زندگی بهتر فراهم میکند .

نتیجه گیری

این مهم است که عادات شما بعنوان بخشی از زندگی روزمره اتان " بر هر جنبه از سلامت و موفقیت شما تاثیر بگذارد . بین یک زندگی سالم "سطح موفقیت و عادات روزانه" ارتباط مستقیمی وجود دارد. ایجاد یک طرح خوب در زندگی با کمک گرفتن از عادات خوب " میزان موفقیت شما را نشان میدهد.به امید موفقیت روز افزون تو دوست خوب و عزیزم.

منبع : سایت کتاب آزاد – آقای استیون هال

تهیه و تنظیم : اکبر بنا بیان – خرداد 95

Email : akbn73@gmail.com