

خودتان را تشویق کنید

زمان تشویق کردن خودتان را فراموشی به دلیل ناامیدی یک داستان تکراری برای همه ماست. ما آدمها یک هدف در سر می‌پرورانیم و برای رسیدن به آن کارهایی که باید را انجام می‌دهیم با این تصور که همه چیز به طور کامل مهیاست منتظر اتفاقات خوبیم، اما کارها آنجور که تصور می‌کردیم پیش نمی‌روند و آن اتفاق خوب رخ نمی‌دهد یا می‌داند در این لحظه به جای ناامید شدن، وقت آن است که خودتان را تشویق نمایید؟ ما دورا برای اینکه دوباره خود را تشویق نماییم و شسور و شوق از دست رفته را بازیابی کنیم به شما معرفی می‌نماییم.

مسئولیت پذیر باشید

زمان آن است که مسئولیت هر فرصتی که از دست داده‌اید یا هر کم کاری که انجام داده‌اید را به عهده بگیرید. از اتفاقات واقعی درس بگیرید. مثلا شما تصور می‌کردید که بهترین کار خود در ارائه نموده‌اید اما موفق نشده‌اید. بهتر است برای اینگونه اتفاقات مایوس نکنید. خودتان را آماده سازید چون غالبا رخ می‌دهد. برای تشویق خودتان درک کنید این فرصتی که از دست رفت یک مزیت هم دارد و آن این است که باعث خواهد شد شما به سمت فرصت بهتری هدایت شوید. چرا که با تجربه‌ای که اکنون کسب کرده‌اید، می‌توانید در آینده بهتر عمل کنید و تغییرات مورد نیاز را در کارتان اعمال نمایید. ایجاد تغییر، باعث متفاوت شدن شما نسبت به رقبا می‌شود. حالا شروع کنید به مطالعه تمامی اشتباهات را از آنها درس بگیرید. به جای پاک‌سازی روی اشتباهات خود، آنها را بپذیرید و خوب درک کنید که چه بوده‌اند. اگر کسب و کار شما دچار مشکل مالی شده، به خودتان یادآوری نمایید که قابلیت ذهنی شما بیشتر از حساب بانک‌ها است.

روز به روز بهتر می‌شویم

هرگز خودتان را دست کم نگیرید. پایین نیاورید و شمامت نکنید. چیزی که مهم است فرصت بعدی است که در اختیار خواهید آورد نه فرصتی که از دست داده‌اید. فرصتهای قبلی که به هر دلیلی در آنها موفق نشده‌اید، به شما این شانس را داده‌اند که در سهای مهمی از آنها بیاموزید. فرصتهای آینده به شما نشان خواهند داد چیزهایی که قبلا بلد نبودید را اکنون یاد گرفته‌اید. و این یعنی همانطور که زمان می‌گذرد، تجربه شما هم بالا رفته است. یکی از مزایای بررسی اشتباهات این است که اگر واقعا متوجه شوید و بفهمید کجای کارتان ایراد داشت، قطعا در آینده این ایراد را نخواهید داشت. هنگامی که برای مصاحبه شغلی می‌روید و حرفی می‌زنید که باعث رد شدن شما می‌شود، اشتباهی ندارد فقط بپذیرید. چرا که حرف اشتباهی زده اید تا در فرصت بعدی آنرا نزنید.

چرا باید خودتان را تشویق کنید؟

چون نمی‌توانید زمان را از دست بدهید یک‌گوشه نشینید و منتظر بمانید شخصی بیاید به شما روحیه دهد. بایستی به خودتان انکا داشته باشید. بایستی روی خودتان حساب کنید. به خود و توانایی‌های خودتان باور داشته باشید، بفهمید در کدام قسمتها قوی و کدام قسمتها ضعیف هستند. نقاط قوت را بیشتر و نقاط ضعف را تقویت نمایید. به جای سرزنش کردن خودتان وقتی شکست می‌خورید برای موفقیت‌های آینده، خودتان را تشویق نمایید تا دوباره سریع دست به کار شده و در راستای هدف‌تان گام بردارید. شاید انجام این کارها سخت باشد اما حتی ترسناک به نظر برسد اما اشکالی ندارد. آرامش خودتان را از دست ندهید، فعال باشید. خود را برای رسیدن به پیروزی تشویق نمایید.

شاد بودن

همه ما روزهای سخت و آسان بسیاری در زندگی خود داشته‌ایم. گاهی اوقات آنقدر استرس داشته‌ایم که نمی‌توانستیم شاد باشیم. بعضی از ما، آنقدر درگیر زندگی خود شده‌ایم که مفهوم شادی را فراموش کرده‌ایم. ۳ قانون شادی که در زیر آمده است، به ما یادآوری می‌کند که می‌توان در سخت‌ترین روزها هم شاد بود. این ۳ قانون به ما که شادی را فراموش کرده‌ایم، اصول آن را آموزش می‌دهد.

آنقدر درگیر مسائل مختلفی در یک لحظه هستیم که گاهی اوقات قول‌هایی را داده‌ایم با حرف‌هایی که زده‌ایم، فراموش می‌کنیم. به همین دلیل، یکی از تأثیرگذارترین کارهایی که می‌توانیم برای دیگران انجام دهیم، عمل کردن به گفته‌ها و قول‌هایمان است. فارغ از اینکه به آیا در همان حالی هستیم که قول داده‌ایم یا خیر، این صداقت و درستی است.

زندگی بدون مناقشه تقریبا غیر ممکن است. اما گاهی اوقات با افرادی روبرو می‌شویم که همیشه در حال غرولند در مورد یک چیز هستند. در نهایت، وقتی شخصی به‌طور مداوم خود را در آشفتنگی می‌یابد، باید از خود پرسد که چه چیز یا چه شخصی در تصمیمی در سراسر تمام آشفتنگی‌های او مشترک است. گاهی اوقات این آشفتنگی‌ها از شخصی در زندگی شما موجود می‌آورد که دوری از او دشوار است. گاهی اوقات هم ممکن است از کنتر ما خارج شود دوری از این آشفتنگی‌ها و مناقشات کار آسانی نیست اما گیر کردن در یک دور باطل از آشفتنگی، تصادفی نیست. در اینجا، تصمیمات ما عامل این دور باطل شده است؛ بنابراین باید آنها را بازنگری کرد. قدردانی خود را به دیگران نشان بدهید ما به راحتی کارهایی را که دیگران برای ما انجام داده‌اند، بپذیریم اگر کوچک باشند، فراموش می‌کنیم. ممکن است ما در ذهن خود قادران آنها باشیم اما اگر آنها قدردانی ما را بیننده‌گویی در کل این عمل را انجام ندهیم، هم در زندگی کاری و هم در زندگی شخصی، باید قدردانی خود را با اطرافیان نشان دهیم.

ممکن است بیش از حد استرس داشته باشیم، خیلی کار کرده یا به‌شدت خسته باشیم. ممکن است در یکی از همین زمانها، با خانواده‌امان خوب برخورد نکنیم. نمی‌توان از ما انتظار داشت که همه چیز را مدیریت کنیم و حتی یک کار خرد هم به‌انجام ندهیم. اما کاری که قادر به انجامش هستیم، این است که هرزگامی به خودمان زمان بدهیم تا بتوانیم خوب عمل کنیم تا مطمئن شویم، هنوز در حال بهبودی یا پیشرفت هستیم. باید اطمینان حاصل کنیم که آنقدر درگیر کسب درآمد نمی‌شویم که زندگی کردن را فراموش کنیم. ما نمی‌توانیم همه مشکلات خود را با خواندن یک فصلی از مقاله در اینترنت حل کنیم. ما نمی‌توانیم هر چیزی را تغییر بدهیم، اما اگر در زندگی خود، این موارد را نهادینه کنیم، هر یک این توانایی را دارد که حداقل یک روز، ذهنیت فرد دیگری را بهتر کند.



برای اینکه به آن چه که می‌خواهید باشید و داشته باشید برسید باید سخت تلاش کنید. با حسادت به هیچ جایی نمی‌رسید و هیچ چیز خوبی از حسادت به دست نمی‌آورد. برای پیشرفت و تأیید باید به داشته‌های تان واقف باشید و به خاطر بیایورید

با حسادت به جایی نمی‌رسید

که چقدر خوشبخت هستید. هر روز برای شما فرصتی است که کاری بهتر از دیروز انجام دهید. وقتی داشته‌هایتان را تشخیص دهید و بابت آنها سپاسگزار باشید به ارزشمند بودن و استحقاق یک زندگی خوب داشتن خود باور پیدا می‌کنید.

یک برنامه ریزی خوب



مدت می‌تواند برای من سودآور باشد؟ آیا برای رسیدن به اولویت‌هایم به من کمک می‌کند؟ اگر این پاسخ‌ها منفی است، بهتر است آن کار را رها کنید. عقب‌انداختن برخی کارها، گاهی کاری هست که انجامش در کل باعث منفعت شما می‌شود اما چندان هم در اولویت اول شما نیست، پس می‌توانید از نظر زمانی آنرا به عقب بیاوانید تا در یک زمان مناسب انجام دهید. با انجام این کارها، می‌توانید یک برنامه ریزی خوب داشته باشید. خیلی کارهایی به ظاهر کوچکی هستند که اگر حساب کنید در طول یک هفته، زمان زیادی را به خودشان اختصاص می‌دهند، مثلا تلفن‌ها یا شبکه‌های اجتماعی، حتی اگر شما آنها را در لایه‌های کارهای اصلی خود انجام دهید. در آخر روز وقتی از کار تان دست می‌کشید متوجه می‌شوید که چقدر از کار اصلی خود عقب افتاده‌اید. اینجا است که باید متوجه شوید به تغییرات عمده‌ای برای رسیدن به یک برنامه‌ریزی خوب احتیاج دارید. هر روز ۲۵ دقیقه وقت بگذارید و طبق رده بندی بالا، یک برنامه روزانه برای آن روز بنویسید و سه تا کار مهم را به ترتیب اولویت در برنامه خود قرار دهید. سپس زمان خود را به سه قسمت تقسیم کنید تا آن سه تا کار مهم را انجام دهید. برای کارهای خلاقانه و فکری، صبح‌ها را اختصاص دهید چون مغز تان هنوز تازه نفس است و بهتر کار می‌کند. بعد از ظهرها را برای کارهایی که نیمه تمام مانده‌اند اختصاص دهید. اینکه بدانید چه کاری را چه زمانی انجام دهید خیلی خوب است چون هم باعث تمرکز شما می‌شود و هم تمام روز تان را نمی‌گیرد.

می‌توانید در آخر هفته متوجه شوید چه کارهایی را طبق برنامه و کدام را خارج از برنامه انجام داده‌اید. **برنامه ریزی خوب چیست**؟ برنامه ریزی خود را از طریق رده بندی زیر انجام دهید تا بتوانید یک کار را شروع و به طور کامل تمام کنید. کارهایی که باید سریعاً انجام دهید. هر کاری که جزء اولویت‌های شما است، اولین کاری است که در برنامه می‌نویسید و هر چه قدر هم نیاز بود برایش زمان بگذارید.

شخصیت مثبت

اضطراب آور را به‌زندگی تان راه ندهید. **سلامتی** شما دقیقا به‌همان مقداری است که مواد غذایی سالم بخورید و به خودتان برسید. همان‌طور سلامت ذهنی و روانی شما به‌همان اندازه‌ای است که ذهن خود را به‌جای «شبیرینی‌های ذهنی» با «پروتئین‌های ذهنی» تغذیه کنید. کتاب‌ها، مجلات و مقالات آموزنده و انگیزنده بخوانید. ذهن را با اطلاعات و ایده‌هایی که موجب شادمانی می‌شوند و شما را نسبت به خود و آرزوهایتان مطمئن می‌سازند، تغذیه کنید. هنگام رانندگی به مطالب شنیداری سازنده و مثبت گوش دهید. پیوسته به ذهن پیام‌های مثبت وارد کنید که باعث می‌شوند بهتر بیندیشید و بهتر عمل کنید و در رشته کاری خود توانا تر و کارآمدتر باشید. فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی آموزشی و مثبت تماشا کنید و مطالبی بخوانید که به دانش تان بیافزاید و به‌شما حس بهتری نسبت به خود و زندگی بدهد.

تمام افرادی که امروزه در اوج هستند، زمانی در پایین‌ترین جایگاه بوده‌اند و بارها و بارها شکست خورده‌اند و به جایگاه‌های پایین‌تر نزول کرده‌اند. معجزه آموزش و پیشرفت شخصی درازمدت این است که شما را از شکست به موفقیت و استقلال مالی می‌رساند. وقتی خود را به یادگیری، رشد، بهتر شدن در افکار و فعالیتها متعهد می‌کنید، کاملاً بر زندگی خود تسلط می‌شوید و سرعت رسیدن به اوج را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش می‌دهید.

از سلامتی جسمانی خود حداکثر مراقبت را بگیرید. غذاهای خوب، سالم و مغذی بخورید. یک رژیم غذایی عالی، تأثیر مثبت و فوری بر احساسات و تفکرات شما خواهد داشت. تصمیم بگیرید به‌طور منظم ورزش کنید. حداقل ۲۰ دقیقه در هفته را به پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه‌سواری یا کار با دستگاه‌های ورزشی بپردازید. وقتی با برنامه و منظم ورزش می‌کنید، احساس شادمانی و سلامتی بیشتری دارید و نسبت به فردی که تمام بعدازظهر را روی کاناپه می‌نشیند و تلویزیون تماشا می‌کند، خستگی و فشار

نکته

پیشرفت شخصی

پیشرفت شخصیتی افراد، یکی از نکات مهم در مورد آنهاست. در این مقاله چند کاری که می‌توانید در زندگی روزانه خود انجام دهید تا بهبود زیادی در شخصیت شما حاصل گردد، آورده شده است.

مطالعه کردن در مورد آنچه می‌خواهید در موردش بهبود پیدا کنید. آیا قصد دارید در یک مهارت خاصی، ماهرتر شوید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، پس بهتر است در مورد آن مهارت مطالعه نمایید. مثلا می‌خواهید آرامش درونی بیشتری داشته باشید؟ کتابهایی را مطالعه نمایید که به شما دانش کافی در این زمینه را با ذکر جزئیات کافی بدهند. آیا قصد دارید فردی کارآمدتر باشید؟ با دارای اعتماد بنفس بیشتر؟ تمام موضوعات در انواع و اقسام کتابها به خوبی شرح داده شده است.

گزارش کار روزانه داشته باشید. اگر واقعا قصد دارید در جهت رشد شخصیتی خود گام‌های عملی بردارید و نه اینکه فقط در موردش حرف بزنید، بایستی به طور دائم روی پیشرفت شخصیتی خود، نگاه باشید و بدانید چه قدمهایی را برداشته‌اید و تا به حال چه چیزهای جدیدی را یاد گرفته اید و چه کارهایی را انجام داده‌اید. بدین منظور، یکی از روش‌های آگاه شدن از وضعیت خود، نوشتن گزارش روزانه است که از خودتان بپرسید در کدام قسمت هنوز نیاز به رشد دارید و چگونه می‌توان نواقص را جبران کرد.

برای پیشرفت شخصیتی، یک سیستم تشویقی و تنبیهی ایجاد نمایید. ایجاد یک سیستم تشویق کننده و تنبیه‌گر، برای کسانی که واقعا نیازمند ترک عادات منفی و ایجاد عادات مثبت هستند، بسیار لازم است. برخی اوقات یک تنبیه یا تشویق، می‌تواند نتایج بسیار متفاوتی نسبت به قبل ایجاد نماید. لازم است بدانید که نبودن این سیستم تشویقی و تنبیهی، صرفا باعث می‌شود که شما مرتبا به خودتان یک سری وعده بدهید اما به هیچ‌کدام عمل ننمایید.

همواره با خودتان صداقت داشته باشید. تغییر واقعی از زمانی ایجاد می‌شود که با خودتان صداقت داشته باشید. اما داشتن این صداقت از سخت‌ترین کارهاست. حقیقت این است که نمی‌توان در مورد صداقت فقط حرف زد و فقط کتاب خواند بلکه باید همیشه صداقت داشت.

برای خودتان الگوهای را انتخاب نمایید. مجددا یادآوری می‌کنیم که پیشرفت شخصیتی و توسعه فردی، کار آسانی نیست. شما قطعاً نیاز دارید افرادی را به‌عنوان الگو داشته باشید تا با الگو برداری از آنها، بهتر بتوانید به جلو حرکت نمایید و از آنها انگیزه بگیرید. کلا، موفقیت، ثابت قدم است. پیشرفت شخصیتی چیزی نیست که یک دفعه رخ دهد. پیشرفت شخصیتی، یک روند آهسته اما هدفمند است. ثبات قدم در رشد شخصیتی، یعنی ساختن تغییرات با‌معنا به طور مداوم در زندگی. کند بودن این روند چیزی نیست که پیشرفت شخصیتی را برای بسیاری از مردم سخت می‌نماید. اینطور نیست که با یک بار موفق شدن، فکر کنید برای همیشه موفق شده‌اید.

انجمن ام اس ایران

خدمت‌گذار بیماران ام اس

- حمایت های درویزی، درمانی، توانبخشی و مددکاری
- برگزاری سمینارها و کنفرانس های تخصصی
- فعالیت های فرهنگی، آموزشی و پژوهشی
- جذب کمک های نقدی و غیر نقدی
- به منظور توسعه حمایت های همه جانبه

شماره حساب ها: ۱۴۱۴ بانک شهر
۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴ بانک ملت
۰۱۰۰۴۶۹۳۸۹۰۰۳ بانک صادرات
به نام انجمن ام اس ایران

مخمسات شماره ۱: خیابان انقلاب، خیابان وهاب شیرازی، کوچه محمد مهدی، پلاک ۴۵، تلفن: ۶۶۵۱۱۸۷-۴
مخمسات شماره ۲: خیابان ملاسهرار، خیابان شیخ بهایی شمالی، کوچه کولونبد، پلاک ۲۰، تلفن: ۸۸۲۱۵۱۱-۴
شماره تلفن: ۱۱۸۳۶
info@iranms.ir

خدمت به خانواده ها و بیماران ام اس (انجمن ماست): با عضویت در انجمن ام اس ایران از خدمات انجمن بهره مند گردید. شماره ی تماس جهت عضویت: ۶۶۵۱۱۸۷

WWW.IRANMS.IR