

منطق زندگی



آیا شما به اندازه یک مورچه منطقی هستید؟
مورچه ها منطق فوق العاده ای دارند که می
تواند برای استراتژیست ها الهام بخش باشد.
منطق مورچه ای دارای ۴ قسمت است:

● اولین بخش آن این است:

«یک مورچه هرگز تسلیم نمی شود»
منطق خوبی است، اگر آنها به سمتی پیش
بروند و شما سعی کنید متوقف شان کنید به
دنبال راه دیگری می گردند . بالا می روند،
پایین می روند، دور می زنند.
آنها به جستجوی خود برای یافتن راه دیگر ادامه
می دهند.

چه منطق قدرتمندی؛ هرگز از جست و جوی
راهی که تو را به مقصد مورد نظر می رساند
دست نکش.

● بخش دوم این است:

«مورچه ها کل تابستان را زمستانی می
اندیشند»

این نگرش مهمی است. نمی توان اینقدر
ساده لوح بود که گمان کرد تابستان برای
همیشه ماندگار است . پس مورچه ها
وسط تابستان در حال جمع آوری غذای
زمستانشان هستند .

آینده نگری اصل مهمی است و باید
در تابستان فکر طوفان را هم کرد . باید
همچنان که از آفتاب و شن لذت می برید
به فکر سنگ و صخره هم باشید.

● سومین بخش از منطق مورچه این است:

«مورچه ها کل زمستان را مثبت می
اندیشند»

این هم مهم است . در طول زمستان مورچه
ها به خود یادآور می شوند که این دوران
زیاد طول نمی کشد؛ به زودی از اینجا بیرون
خواهیم رفت و در اولین روز گرم ، مورچه
ها بیرون می آیند. اگر دوباره سرد شد آنها

برمی گردند زیر ، ولی باز در اولین روز گرم
بیرون می آیند . آنها برای بیرون آمدن نمی
توانند زیاد منتظر بمانند.

● و اما آخرین بخش:

یک مورچه در تابستان چه قدر برای
زمستان خود جمع می کند؟

«هر چه قدر که در توانش باشد»

چه منطق فوق العاده ای است این منطق
که هر چه قدر در توانایی ات است.

یک بار دیگر با هم مرور کنیم:

۱. هرگز تسلیم نشو

۲. آینده را ببین (زمستانی بیندیش)

۳. مثبت بمان (تابستان را به خاطر بسپار)

۴. همه تلاشت را بکن

آیا شما به اندازه یک مورچه منطقی
هستید؟

مانند یک مورچه منطقی باشیم و مانند
مورچه بزرگ بیندیشیم!



● ۱. استفاده از مشارکت دیگران

پر واضح است که باید برای کارهایی که بدانها تعهد دارید پاسخگو و مسئولیت‌پذیر باشید. همه اطرافیان خود را درگیر کنید، با آنها صحبت کنید و توضیح دهید که چگونه می‌توانند شما را در رسیدن به اهدافتان یاری دهند. در این حالت، احساس می‌کنید که در برابرشان به همان اندازه خودتان مسئولیت دارید و باید پاسخگو باشید. با تشکیل گروه و مشارکت دادن دیگران، انگیزه بیشتری برای نیل به اهدافتان پیدا می‌کنید. برای مثال اگر می‌خواهید بیشتر مطالعه کنید، سعی کنید در یک کلوب عضو شوید، اگر می‌خواهید کارآفرین بهتری باشید، به یک انجمن کارآفرینی بپیوندید.

● ۲. پاداش زحماتان را در ذهن تصویرسازی کنید

رسیدن به یک هدف می‌تواند چالش‌برانگیز و گاهی اوقات نیز خسته‌کننده باشد. وقتی که گرفتار سختیها و مشکلات مسیر می‌شوید، سعی کنید هر روز موفقیت‌هایتان را در ذهن تصویرسازی کنید. پس از برخوردن از خواب تصور کنید چه نتایج گرانبهایی هنگام دستیابی به اهدافتان نصیب شما می‌شود. برای مثال اگر هدفتان کاهش و رسیدن به وزن ایده‌آل است، خودتان را تصور کنید که در همین لحظه به وزن مورد نظرتان رسیدید و از مزایای آن بهره‌مند هستید. ذهن شما بطور اتوماتیک دستورهایی به بدن و مغز شما صادر می‌کند تا به هدفتان چسبیده و به آن برسید.

زندگی هدفمند



فعالیت روزانه برای پیشروی بسوی اهداف تان

پیشروی بسوی اهداف همواره چالش‌برانگیز است. همه‌مان بدنبال سلامتی بهتر، حرفه بهتر و شغل بهتر هستیم تا تاثیر خوشایندی بر اطرافیان خود داشته باشیم. در عین حال برای دستیابی به اهداف و استفاده مفید از وقتمان نیاز به داشتن تعهد قلبی، پیگیری مداوم و کار سخت داریم. با تمرینهای مشخصی که روزانه انجام می‌دهیم، بهترین نمود را از خودمان خواهیم داشت. در اینجا مواردی را بیان می‌کنیم که با انجام آن بصورت روزانه، اطمینان حاصل می‌کنید که به اهدافتان خواهید رسید.



۵. پیشرفتتان را اندازه بگیرید

وقتی که از فعالیتهایتان در جهت رسیدن به اهداف، نتایج لحظه‌ای نمی‌گیرید، به سرعت و به سادگی ناامید می‌شوید. تغییرات مورد نیاز برای پیشروی به سوی هدف، معمولاً کند و آهسته است و پاداشهای مورد انتظار همیشه در همان لحظه دستگیرتان نمی‌شود. با این حال، پیشرفتتان حتی در مقیاس کوچک هم قابل اندازه‌گیری است بنابراین وقت بگذارید و نگاهی به جایی که از آنجا شروع کرده‌اید داشته باشید. نباید بخاطر اینکه پیشرفتتان در آن لحظه قابل توجه نیست افسرده و سرخورده شوید، چون وقتی که پیشرفتتان را بصورت نمودار و تحلیل روی کاغذ بیاورید، هر چقدر هم ناچیز باشد، از تفاوتی که در مقایسه با ابتدای کارتان خواهد داشت احساس قدردانی و سربلندی خواهید کرد.

۳. اهدافتان را به بخشهای کوچکتر تقسیم کنید

سعی کنید اهدافتان را به تکه‌های کوچکتر تقسیم کنید. هر چه این تکه‌ها کوچکتر باشد، بیشتر تمایل و آمادگی برای رسیدن به آنها دارید. اهداف بزرگ زمان بیشتری برای رسیدن نیاز دارند و برای اینکه این زمان طولانی برای رسیدن و برخورداری از مزایای هدفشان شما را سرخورده نکند باید هدفشان را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و در هر مرحله وقتی به آن هدف کوچک رسیدید از خودتان قدردانی کرده و از مزیت آن استفاده کنید.



۴. به خودتان پاداش دهید

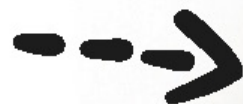
همچنانکه در مسیر دستیابی به اهدافتان پیشرفت می‌کنید و گام به گام نزدیکتر می‌شوید، سعی کنید برای حمایت از زحماتان به خودتان پاداش دهید. با این کار از خودتان و کارهای سختی که در هر روز انجام می‌دهید قدردانی می‌کنید. وقتی که به خودتان پاداش می‌دهید، این ذهنیت در شما تقویت می‌شود که از پاداش بزرگی در آینده برخوردار خواهید شد. در ضمن خودتان را به گرفتن پاداش تشویق می‌کنید و این موضوع باعث تقلای بیشتر و انگیزه‌بخشی به خودتان می‌شود.

اراده و اشتیاق به در آغوش گرفتن اهدافمان خواهیم بود. این را درک کنید که چیزی که برای پیشروی به سوی هدفمان نیاز داریم این است که چگونه به این موضوع فکر می‌کنیم. اگر شما علاقه مند هستید تا فعالیت های روزانه خود را به روش مؤثرتری انجام دهید، این شش نکته را به خاطر سپرده و به آن ها عمل کنید. بدون شک این روش ها باعث افزایش سلامتی شما می شوند.

● ۶. همه احتمالات را در نظر داشته باشید

تحقیقات نشان داده است بادر نظر گرفتن همه احتمالات ممکن در به انجام رساندن یک هدف یا یک وظیفه، شانس‌تان برای دستیابی به آن هدف و حذف همه موانع موجود در مسیرتان و یا مواجهه با چالشهای پیشرو افزایش خواهد یافت. به قدرت خودتان ایمان داشته باشید. همه‌مان ظرفیت نامحدودی در ایجاد باور و ایمان بخود داریم. با ایمان بخود شاهد افزایش پشتکار،





مهارت‌های ضروری برای رسیدن به
موفقیت

مهارت‌های مختلف در جنبه‌های مختلف
زندگی نیاز است تا شما یک انسان
نرمال باشید و بتوانید در این دنیای
مدرن اهداف خود را پیش ببرید. وقتی
که صحبت از ساختن یک زندگی موفق
می‌شود، اغلب ما چند مهارت که به
صورت متداول گفته می‌شود که شما را
به این هدف می‌رساند در ذهن داریم.
عاداتی چون مدیریت زمان، تفکر خلاق
و انضباط فردی، بیش از همه به عنوان
کلید موفقیت مطرح می‌شوند.

ما یاد گرفته‌ایم که قابل اتکا بودن و
برقراری ارتباط به شکل موثر مهم هستند
و همه از اهمیت حیاتی مصمم بودن و
مدیریت موثر پول مطلع هستند.

مسلماً اینها و دیگر عادات خوبی که به
صورت معمول توصیه می‌شوند، همه در
یافتن رسیدن به زندگی خوب به ما کمک
می‌کنند. اما مهارت‌های دیگری هم هست که



● ۲. چگونه پاسخ رد را بپذیریم
از همان آغاز کودکی که برای زندگی به دیگران وابسته بودیم، به ما یاد داده‌اند تا مقبولیت در بین دیگران و تایید آنها برایشان باشد. این امر باعث می‌شود که زمانی که تایید دیگران را دریافت نمی‌کنیم، دچار ترس شدید شویم. از طرفی ترس از پاسخ رد شنیدن و پس زده شدن بسیاری از ما را از رفتن به دنبال بزرگترین رویاهایمان باز می‌دارد. آموختن اینکه حتی اگر دیگران با ما موافق نباشند نیز مشکلی نیست، کلید خوشبختی است.

● ۳. چگونه فهمیدن اینکه چه می‌خواهید
هنگامی که با جهان آشنا می‌شویم، بسیاری از ما برای جلب محبت و تایید دیگران، در تشخیص اینکه دیگران چه می‌خواهند و اولویت بخشیدن به خواسته‌های آنان متخصص می‌شویم. این عاداتی نیست که بتواند شما را به شکوفایی شخصی رهنمون سازد. آموختن اینکه چگونه آنچه را حقیقتاً می‌خواهید را شناسایی کنید و همچنین جرأت افتخار کردن به آن را داشته باشید، چیزی نیست که به ما یاد دهند، اما مسلماً برای رسیدن به موفقیت حیاتی است.

به همین میزان در رسیدن به زندگی خوب و شیرین موثر است. در زیر با ۹ مهارت برای رسیدن به موفقیت آشنا می‌شوید که هر چند شاید خیلی به گوشتان نخورده باشند، اما بسیار در رسیدن به زندگی خوب موثر هستند.



● ۱. چگونه "نه" گفتن
اکثر ما طوری تعلیم دیده‌ایم که بیش از آنکه به تمایلات شخصی خود اهمیت دهیم به سعی در راضی نگاه داشتن دیگران داشته باشیم. حتی وقتی که موفق می‌شویم خود را از انجام کاری که به آن تمایل نداریم خلاص کنیم، باز هم پیش می‌آید که نسبت به رد درخواست طرفمان احساس گناه می‌کنیم. اما اشتباه نکنید: آموختن نه گفتن و اینکه نسبت به نه گفتن احساس بدی نداشته باشیم، مهارتی ضروری برای داشتن یک زندگی موفق است.

● ۴. چگونه به راهنمایی‌های درونی گوش کنید

به عنوان یک تکنیک متداول به ما یاد داده‌اند که به حرف پدر و مادرها و سپس به حرف آموزگاران گوش کنیم و به خرد درونی خود وقعی نگذاریم. آموختن توجه کردن به راهنمایی‌های درونی می‌تواند نقش بزرگی در داشتن یک زندگی شاد ایفا کند. با آموختن اینکه خرد خود را به رسمیت بشناسید و از آن پیروی کند می‌تواند فواید بسیاری را برایتان به همراه بیاورد.



● ۵. چگونه لذت خود را در اولویت قرار دهید

در بیشتر فرهنگها، داستان این است که اول کار، بعداً پاداش؛ تازه اگر خوش شانس باشیم! ما پیش پیش زحمتان را می‌کشیم و به امید پاداش می‌نشینیم. اما در اغلب موارد نتیجه این رویکرد به زندگی، استرس و بدبختی است. داشتن اراده این که شادی و لذت را مستقلاً به زندگیتان بیافزایید، راه خردمندانه‌ای برای رسیدن به موفقیت حقیقی است.

● ۶. چه وقت تسلیم شویم

به بیشتر ما یاد داده‌اند که فارغ از رنج و هزینه‌ها همواره مقاومت و پایداری کنیم، چرا که هر چه بخواهیم ارزش سخت کار کردن را دارد. اما بعضی وقتها ایشار و مشقتهایمان به چیزی جز نتایج بی‌خاصیت نمی‌انجامد و نهایتاً خسته و درمانده می‌شویم. کسانی که تجربه این موارد را داشته‌اند، درک می‌کنند که مسیرهای پررنج و غم، پایانهای شاد ندارند. این امر اهمیت اینکه بدانیم چه زمانی تسلیم شویم و چگونه، دو چندان می‌کند.



● ۹. چگونه تقاضای کمک کنیم

ترس از نه شنیدن و سربار دیگران شدن (یا شاید تمایل ما به مستقل بودن)، اغلب ما را از تقاضای کمکی که برای رسیدن به چیز دلخواهمان بدان نیازمندیم باز می‌دارد. بهتر است این مسائل برای خودتان حل کنید، چرا که انجام بسیاری از کارهای بزرگ بدون همکاری دیگران ممکن نیست. تقاضای کمک و حمایت کردن، بی‌شک یکی از مهمترین مهارت‌های رسیدن به موفقیت است.

● ۷. چگونه خود را در اولویت قرار دهید

معمولاً در جامعه ما، خودخواهی مورد سرزنش قرار می‌گیرد و بی‌توجهی به خود مورد ستایش. با این وجود، اگر قبل از همه به فکر خودمان نباشیم به شخصی بی‌فایده در دنیا بدل خواهیم شد. آموختن اینکه به شکلی موثر به خود توجه کنیم، به ما امکان می‌دهد تا به بهترین شکل در خدمت اهدافی که مشتاقانه در قلبمان داریم باشیم و بدین ترتیب انسانهای بهتری برای دنیا باشیم.

● ۸. چگونه آنچه را که هست بپذیریم و از آن لذت ببریم

بیشتر، بزرگتر، بهتر و سریعتر، دغدغه بسیار از آدم‌های در جست‌وجوی خوشبختی است. اما اگر یاد بگیریم که لحظه اکنون را در آغوش بگیریم و از آنچه که زندگی به اکنون به ما داده لذت ببریم، نباید امیدی داشته باشیم که در آینده نیز هر چه که رقم خورد ما را خوشحال کند.

