|  |
| --- |
|  |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **انسان های موفق چه خصوصیاتی دارند**  **خود آگاهی مثبت یا خودشناسی**    افراد موفق کسانی هستند که از یک خودآگاهی واقعی برخوردارند. آنها در برابر پیش آمدهای ناگوار، نیازی به داروهای آرام بخش ندارند . آنها خود را به خوبی با مسائل و مشکلات زندگی تطبیق می دهند. افراد موفق خود را می شناسند و می دانند که هستند ، چه عقیده ای دارند و چه نقشی در زندگی ایفا می کنند و استعداد آنها چقدر است.    ما نیز می توانیم شخص موفقی شویم در صورتی که:    1-چشم خود را به امکانات و راه کارهای موجود باز کنیم .    2 - در تغییر وضع زندگی کنونی خود به نیروی کم نظیر باطنی خود متکی باشیم .      افراد موفق در «حال» زندگی می کنند        عزت نفس  «من خودم را دوست دارم و به آنچه که از پدر و مادرم به من رسیده و در سرشت من به ودیعه گذارده شده ارج می نهم». این گفته ها نظر یک فرد موفق است. این گفته ها کلید اتکا به نفس در شخص است. شما می توانید از همین امروز از عزت نفس بیشتری برخوردار باشید به شرط این که :    1ـ همیشه در زندگی آراسته باشید .    2ـ در هر مکالمه تلفنی یا اولین ملاقات ابتدا نام خود را بر زبان آورده و خود را معرفی کنید. با ارج نهادن به نام خود ، عادت می کنید برای خود ارزش قائل شوید.    3- هنگامی که فردی از شما تقدیر می کند با کلمه ساده و مودبانه «متشکرم» جواب دهید.    4ـ هنگام شرکت در سخنرانی و کنفرانس ها در جلوترین صف بنشینید و در صورت امکان بحث کوچکی در جلسه داشته باشید .    5ـ افراشته و مقتدرانه با حالت آرام و گام های بلند راه بروید، ثابت شده افرادی که چنین راه می روند به خود اعتماد دارند.    6ـ با زبان مثبت و دلگرم کننده صحبت کنید و همواره لبخندی بر لبان داشته باشید.          کنترل خود و قبول مسئولیت  افراد موفق بر این باورند که خود آنها قادر به کنترل و جلوگیری ازحوادث زندگی بوده و هستند. ما هم از همین امروز برای تقویت حس قبول مسئولیت و کنترل خود وارد عمل می شویم به شرط این که :    1ـ آشکارا و شرافتمندانه مسئولیت وضع کنونی خود را به گردن گیریم .    2- هر روزه در هر کاری این شعار مثبت را با خود داشته باشیم : «پاداش هایی که من در زندگی دریافت می کنم دلیل خدماتی است که انجام می دهم».    3- یک برنامه زمانی منظم برای کارهایتان در نظر بگیرید و کار امروز را به فردا واگذار نکنید.    4ـ لحظه بیداری خود را نیم ساعت جلو بکشید و این نیم ساعت را به این سوال پاسخ دهید که «چگونه وقت خودم را امروز برای انجام کارهای مهم تقسیم نمایم ».        خود انتظاری مثبت ( انتظار پیش آمدهای خوب برای خود )  ما معمولاً آنچه را که انتظار داریم به دست می آوریم . بهترین نشانه بارز و چشمگیر یک فرد موفق، خود انتظاری مثبت او است که در وی ایجاد یک خوشبینی کامل را می کند. پس از همین امروز برای خود انتظاری مثبت بیشتری وارد عمل شویم به شرط این که :    1ـ از صبح تا شام با خود از مسائل و مطالب مثبت صحبت کنید و سعی کنید همیشه سازنده و سودمند باشید.    2ـ به مشکلات به عنوان فرصتی برای کسب تجربه، به کار گرفتن خلاقیت و مهارت هایتان نگاه کنید.    3ـ به سلامت خودتان توجه کامل داشته باشید و از استراحت کردن لذت ببرید. ورزش را فراموش نکنید.    4ـ مکالمات روزمره شما نشان دهنده هیجانات درونی و سلامت شماست. پس همیشه صحبت های دلچسب و تقویت کننده روحی به خود و دیگران بگویید.    5ـ با افراد خوشبین و موفق معاشرت داشته باشید.    6ـ با شادی و خوشحالی از خواب برخیزید، در حمام آواز بخوانید، صبحانه را با فرد خوشبین و با نشاط صرف کنید. گاهی به موسیقی های شاد گوش کنید. کتاب ها و مقالات آموزنده و الهام بخش را مطالعه کنید .        وسعت نظر مثبت یا بلند نظری  افراد موفق در «حال» زندگی می کنند . آنها از تجارب گذشته پند می گیرند و از خاطرات خوش آن لذت می برند. افراد موفق هدف هایی را برای آینده قابل پیش بینی خود در نظر می گیرند که موجب فعالیت روزانه آنها می گردد. افراد موفق «مرگ» را آخرین مرحله زندگی نمی دانند. ما نیز می توانیم وسعت نظر داشته باشیم به شرط این که :    1ـ از دیگران مانند برادران و خواهران خود مراقبت کنیم.    2ـ برای همسر یا آن کسی که دوست داریم ارزش قائل شویم و با جمله «من تو را دوست دارم » او را دلگرم کنیم.    3ـ به اشخاصی که نیاز دارند و منبع درآمدی ندارند کمک مالی بکنیم.    4ـ یک یا دو زبان خارجی بیاموزیم و عادات آن ملت ها را یاد بگیریم | | |  | |