

## ” عادات انسان‌های موفق “

عادت عبارت است از رفتار تکرارپذیر که بر اساس کارکرد ذهن ناخودآگاه به صورت مستمر انجام می‌شود.

انسان‌های موفق دارای عاداتی هستند که تضمین‌کننده پیشرفت و تعالی آن‌ها است.

گزیده‌ای از این عادات عبارتند از :

- ✓ سحر خیز هستند.
- ✓ بسیار مطالعه می‌کنند، گوش می‌دهند، یاد می‌گیرند و یاد می‌دهند.
- ✓ حداقل ۱۵ دقیقه در روز با تمرکز فکر می‌کنند.
- ✓ ورزش اولویت درجه یک آن‌ها است.
- ✓ اوقات خود را با افراد مثبت‌اندیشی سپری می‌کنند؛ که در آن‌ها عشق به کار و زندگی و امید به آینده را تقویت نمایند.
- ✓ اهداف مشخص دارند و برای دستیابی به اهداف خود طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی می‌کنند.
- ✓ از مصرف سیگار و سایر مواد مخدر اکیدا پرهیز می‌کنند.
- ✓ اعتماد به نفس بالا دارند و برای افزایش اعتماد به نفس خود برنامه‌ریزی می‌کنند.
- ✓ صبور هستند و احساسات خود را مدیریت می‌کنند.
- ✓ خوش‌بین هستند اما خوش‌خیال نیستند.
- ✓ بزرگ و بلند مدت فکر می‌کنند.
- ✓ ریسک‌پذیر هستند.
- ✓ در ارتباطات موثر و انجام گفتمان توانا هستند.
- ✓ در مواقع لازم با محیط خود سازگار می‌شوند و انعطاف‌پذیرند.
- ✓ زمان خود را به خوبی مدیریت می‌کنند.
- ✓ برنامه‌ریزی برای سلامتی اولویت درجه یک آن‌ها است و تغذیه سالم و برنامه خواب منظم و پیوسته دارند.
- ✓ مشکل را همراه با حل آن می‌بینند.
- ✓ سپاسگزاری جز تفکیک‌ناپذیر زندگی آن‌ها است.
- ✓ مسئولیت احساسات، مسائل و مشکلات زندگی و کار خود را بر عهده می‌گیرند.
- ✓ دارای ذهن باز هستند.

تدوین : YJ.PYSKA

