

با ترک این ۹ عادت به فرد بهتری در دوران پیری تبدیل شوید!

اگر می‌خواهید با افزایش سن به فرد بهتری تبدیل شوید، وقت آن است که با ذهنیت «بعداً انجامش خواهم داد» خداحافظی کنید. هدف گذاری، برنامه ریزی و انجام اقدامات را بلافاصله شروع کنید. مصمم باشید که زندگی پربارتر و رضایت بخشی داشته باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه ما عادات‌های خاصی داریم که برخی از آن‌ها می‌تواند آسیب‌زننده باشد. اما نکته اینجاست: اگر می‌خواهید با بزرگ‌تر شدن به فرد بهتری تبدیل شوید، باید برخی عادات‌ها را کنار بگذارید.

در این مقاله، ۹ عادتی را که می‌تواند رشد شخصی شما را متوقف کند، با شما به اشتراک می‌گذاریم. پس وقت آن است که خود را برای پیشرفت آماده کنید.

۱) به تعویق انداختن کارها

همه ما این کار را انجام می‌دهیم. ما وظایفمان را به تعویق می‌اندازیم، تصمیم‌گیری‌ها را به تعویق می‌اندازیم و به طور کلی از انجام کارهایی که باید انجام شود اجتناب می‌کنیم. این عادتی است که بسیاری از ما از دوران جوانی خود داریم. با افزایش سن، زمان بارزتر می‌شود و هر لحظه به تعویق انداختن، لحظه‌ای است که برای همیشه از دست می‌رود.

اگر می‌خواهید با افزایش سن به فرد بهتری تبدیل شوید، وقت آن است که با ذهنیت «بعداً انجامش خواهم داد» خداحافظی کنید. هدف گذاری، برنامه‌ریزی و انجام اقدامات را بلافاصله شروع کنید. مصمم باشید که زندگی پربارتر و رضایت بخشی داشته باشید.

۲) منفی‌نگری مداوم

اگر اغلب در یک ذهنیت منفی گیر کرده‌اید، وقت آن رسیده که این عادت را کنار بگذارید. مثبت اندیشی را در آغوش بگیرید و ببینید که چگونه زندگی شما را برای بهتر شدن تغییر می‌دهد.

۳) زندگی در گذشته

آیا می‌دانستید مغز ما برای به خاطر سپردن تجربیات منفی بیشتر از تجربیات مثبت طراحی شده است؟ این یک مکانیسم بقا است که برای کمک به ما در جلوگیری از تکرار اشتباهات گذشته طراحی شده است. اما همچنین به این معنی است که ما گاهی اوقات درگیر اتفاقات گذشته، تجدید درد یا ناامیدی می‌شویم.

این عادت نه تنها می‌تواند لذت بردن از لحظه حال را از شما سلب کند، بلکه می‌تواند از رشد شخصی نیز جلوگیری کند. رها کردن گذشته به معنای فراموش کردن یا نادیده گرفتن آنچه اتفاق افتاده نیست. یعنی پذیرفتن، درس گرفتن از آن تجربیات و حرکت رو به جلو.

اگر می‌بینید که دائماً رویدادهای گذشته را مرور می‌کنید، وقت آن است که این عادت را ترک کنید. در زمان حال زندگی کنید، برای آینده برنامه ریزی کنید و بگذارید گذشته پله‌ای باشد، نه مانعی برای تبدیل شدن به فرد بهتری با افزایش سن.

۴) بی‌توجهی به مراقبت از خود

در شلوغی زندگی، ما اغلب فراموش می‌کنیم که از خود مراقبت کنیم. وعده‌های غذایی را حذف می‌کنیم و سیگنال‌هایی را که بدنمان برای ما ارسال می‌کند نادیده می‌گیریم. اما بی‌توجهی به مراقبت از خود عادتی است که می‌تواند به طور جدی بر رشد شخصی شما تأثیر بگذارد.

می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی، استرس و حتی مشکلات سلامتی شود؛ بنابراین اگر می‌خواهید با افزایش سن به فرد بهتری تبدیل شوید، مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید. این فقط به معنای مراقبت از سلامت جسمی نیست، بلکه شامل سلامت روانی و عاطفی نیز می‌شود.

با برداشتن قدم‌های کوچک شروع کنید. این می‌تواند شامل اختصاص دادن زمانی برای استراحت هر روز، خوردن وعده‌های غذایی متعادل یا ورزش منظم باشد. از اینکه چگونه این تغییرات کوچک می‌تواند تفاوت بزرگی در رشد کلی شما به عنوان یک فرد ایجاد کند، شگفت زده خواهید شد.

۵) ترس از ریسک کردن

ببایید با آن روبرو شویم، خارج شدن از منطقه راحتی ما می‌تواند ترسناک باشد. خواه تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید یا حتی شروع یک سرگرمی جدید، ریسک کردن می‌تواند باعث ترس شود. اما چیزی که در مورد ریسک وجود دارد این است که اغلب با فرصت همراه است. درهایی را به روی امکانات و تجربیات جدیدی باز می‌کند که می‌تواند منجر به رشد شخصی شود.

پس وقت آن است که کمی اوضاع را تکان دهد. این بدان معنا نیست که شما باید در تصمیم‌گیری‌ها بی‌پروا باشید، اما ریسک‌های حساب شده را در نظر بگیرید، گزینه‌های خود را بسنجید و در زمانی که احساس می‌کنید درست است، حرکت‌های جسورانه انجام دهید.

رشد اغلب خارج از منطقه راحتی ما اتفاق می‌افتد. اجازه ندهید ترس شما را از تبدیل شدن به بهترین نسخه خود با افزایش سن باز دارد.

۶) بخشیدن دیگران

نگه داشتن کینه‌ها می‌تواند بار سنگینی باشد. این شما را به آسیب‌های گذشته متصل نگه می‌دارد و از حرکت به جلو باز می‌دارد. بخشیدن دیگران به معنای رها کردن آن‌ها یا فراموش کردن کارهایی نیست که انجام داده‌اند. این در مورد رهایی خود از فشار رنجش و تلخی است.

بخشش به شما این امکان را می‌دهد که با گذشته صلح کنید و فضا را برای رشد شخصی باز کنید. همیشه آسان نیست، اما گامی حیاتی برای تبدیل شدن به یک فرد بهتر با افزایش سن است. اگر کسی هست که از او کینه دارید، آن را رها کنید. این برای آن‌ها نیست، برای شماست. این در مورد انتخاب صلح به جای درد، رشد به جای کینه است.

۷) پرهیز از گفتگوهای دشوار

اجتناب از گفتگوهای دشوار تنها منجر به مسائل حل نشده و تیرگی روابط می‌شود. این عادت بود که برای رشد شخصی باید ترک کنید. بنابراین، وقت آن است که کمی شجاعت به خرج دهید. با احترام و صراحت به این گفتگوها نزدیک شوید. حاضر باشید به همان اندازه که صحبت می‌کنید گوش کنید.

این گفتگوها ممکن است ناراحت‌کننده باشند، اما اغلب منجر به درک بهتر، ارتباطات عمیق‌تر و رشد شخصی می‌شوند.

۸) مقایسه خود با دیگران

در دنیای امروزی رسانه‌های اجتماعی، به راحتی در دام مقایسه خود با دیگران افتادیم. اما مقایسه بازی خطرناکی است. منجر به احساس بی‌کفایتی و نارضایتی می‌شود. ما را از قدردانی از مسیر و رشد خود باز می‌دارد؛ بنابراین اگر دائماً خود را با دیگران می‌سنجید، وقت آن رسیده که این عادت را ترک کنید. در عوض، روی پیشرفت خود تمرکز کنید. دستاوردهای خود را هر چند کوچک جشن بگیرید.

مسیر زندگی هر انسانی منحصر به فرد است. تنها کسی که باید خود را با او مقایسه کنید همان کسی است که دیروز بودید. سعی کنید بهتر از آن شخص باشید و با افزایش سن در مسیر تبدیل شدن به نسخه بهتری از خودتان خواهید بود.

۹) عدم پذیرش تغییر

تغییر بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است. این نیروی محرکه رشد و توسعه شخصی است. با این حال، بسیاری از ما به دلیل ترس یا عدم اطمینان در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم. اما چسبیدن به چیزهای آشنا تنها منجر به رکود می‌شود. اگر می‌خواهید با افزایش سن، انسان بهتری شوید، یاد بگیرید که تغییرات را در آغوش بگیرید. از تجربیات جدید استقبال کنید، با شرایط مختلف سازگار شوید و به هر تغییری به عنوان فرصتی برای رشد نگاه کنید.

زیبایی زندگی در غیرقابل پیش‌بینی بودن آن است؛ بنابراین از تغییر نترسید &ndash؛ در عوض، اجازه دهید به شما شکل دهد و شما را به سمت تبدیل شدن به بهترین نسخه از خود هدایت کند.

سخن پایانی: این یک سفر است

قدم گذاشتن در مسیر رشد شخصی یک سفر است، نه یک مقصد.

هر یک از این عاداتی که در مورد آن صحبت کردیم نقش مهمی در شکل دادن به شخصیت ما به عنوان یک فرد ایفا می‌کند. آن‌ها می‌توانند ما را به سمت تبدیل شدن به نسخه‌های بهتری از خود سوق دهند، یا ما را عقب نگه دارند. کنار گذاشتن عادات ریشه‌دار نیاز به زمان، صبر و دلسوزی زیادی برای خود دارد.

این در مورد انتخاب آگاهانه هر روز برای ایجاد تغییرات مثبت است. این در مورد پذیرش عیب‌هایمان، جشن گرفتن پیروزی‌هایمان و درس گرفتن از شکست‌هایمان است. پس با افزایش سن، برای بهتر شدن تلاش کنید، نه کامل. هر قدمی که برای ترک این عادات برمی‌دارید گامی برای تبدیل شدن به فردی است که آرزوی آن را دارید.

در این مسیر خودسازی و رشد، به یاد داشته باشید که با خودتان مهربان باشید. به هر حال، این فقط برای تبدیل شدن به یک فرد بهتر برای دیگران

نیست، بلکه برای خودتان نیز هست.