

## ۱۸ عادت مخرب که موفقیت شما را به تاخیر می‌اندازند!



عادت‌ها پایه و اساس زندگی روزمره ما هستند. ما اعمال روزانه خود را می‌سازیم و در نهایت این عادت‌ها و روتین‌ها هستند که به ما شکل می‌دهند.

عادت‌ها پایه و اساس زندگی روزمره ما هستند. ما اعمال روزانه خود را می‌سازیم و در نهایت این عادت‌ها و روتین‌ها هستند که به ما شکل می‌دهند یا عادت‌های خوبی را در خود به وجود می‌آوریم که از ما حمایت می‌کنند و ما را به سمت اهدافمان سوق می‌دهند یا عادت‌هایی بدی را در خود پرورش می‌دهیم که توانایی ما را در رسیدن به موفقیت تحلیل می‌برند. اما نکته مهم این جا است که: «اگر با عادت‌های بد زندگی کنیم، رسیدن به رویاهان برایمان دشوار می‌گردد.»

### مطلب پیشنهادی



حتی اگر در حوزه فناوری کار نمی‌کنید:  
به این ۷ دلیل باید مهارت‌های فناوری خود را تقویت کنید!

در ادامه قصد داریم 18 عادت مخرب را به شما بگوییم که ما را از موفقیت عقب می‌رانند:



### 1- به دنبال تایید دیگران هستید

اگر تمرکز خود را روی این مسئله گذاشته‌اید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، پس به صدای خودتان گوش نمی‌دهید. تلاش شما برای بدست آوردن تایید دیگران فقط باعث عقب راندن شما می‌شود. بعضی وقت‌ها خوب است که نظر دیگران را داشته باشید، اما نیازی به تعریف و تمجید دائم اطرافیان خود ندارید. شما خودتان هستید، با موفقیت‌ها و شکست‌هایتان. در نهایت هم باید روی پاهای خودتان بایستید.

### 2- تقصیرها را گردن دیگری می‌اندازید

این که بخواهیم از تقصیرها شانه خالی کنیم و آن را به گردن بقیه بیاندازیم، کار وسوسه‌کننده‌ای است. در حقیقت، طبیعی است که بخواهیم کم و کسری‌ها را به گردن دیگران بیاندازیم. به جای بهانه آوردن، وارد عمل شوید. به دنبال دلیل نباشید که بی‌گناهی خود را ثابت کنید، بلکه به این فکر کنید که با انجام چه تغییراتی می‌توانید مشکل را حل کنید. مهم نیست که شرایط چگونه است، باید روی رفتارهای خود کنترل داشته باشید.

### 3- تعریفی از اهداف خود ندارید

بسیاری از افراد ایده و رویایی دارند که می‌خواهند آن را به واقعیت تبدیل کنند. اما بدون داشتن یک برنامه ثابت و محکم و یک دیدگاه واضح، هیچ راهی برای رسیدن به هیچ هدفی نخواهید داشت. تعریف هدف‌ها اولین قدم برای رسیدن به آن‌ها است. یعنی کشیدن نقشه راه که شما را هدایت می‌کند. بدون داشتن برنامه و نقشه راه برای آینده، ممکن است از مسیر خارج شوید؛ بدون آن که حتی خودتان متوجه باشید.



#### 4- از سلامت خود غافل‌اید

خود را به رفتارهایی مبتلا می‌کنید که به ضرر سلامتی شما هستند، مثل درست غذا نخوردن، ورزش نکردن یا عدم داشتن خواب کافی که شما را هم از نظر ذهنی و هم فیزیکی خسته، مضطرب و مستعد ابتلا به بیماری‌ها می‌کنند. این‌ها می‌توانند روی توانایی و عملکرد شما تاثیر بگذارند و وقتی شما حالتان خوب نباشد، تمرکزی روی کارهایتان ندارید و بهره‌وری کاهش می‌یابد.

#### 5- به خودتان شک دارید

افکار منفی و ترس از طرد شدن، وجود شما را با تردید و دودلی پر می‌کند. اگر دائم به خودتان شک داشته باشید و از خود بپرسید که آیا اهدافتان دست‌یافتنی هستند، احساسات بدبینانه تاثیر خود را در زندگی شما می‌گذارند. خود را گرفتار افکار منفی نکنید. اگر خود را عقب بکشید، هرگز به موفقیت نمی‌رسید. اگر خودتان را باور داشته باشید و موفقیت خود را تجسم کنید، بی‌شک موفقیت برایتان دست‌یافتنی‌تر خواهد شد.

#### 6- سستی و تنبلی می‌کنید

طرفه رفتن از انجام کارها و به تعویق انداختن آن‌ها، در واقع دامی برای موفقیت است. عدم موفقیت در پیشبرد کارها سرانجام موجب رکود خواهد شد. اگر از برداشتن گام‌های بعدی بترسید، در نهایت این بی‌تفاوتی است که شما را پیش می‌برد. رهبر، کسی است که می‌داند چه موقع وارد عمل شود و فرصت را در دست بگیرد. در برخی موارد، لازم است برنامه‌ریزی را متوقف کرده و کار را آغاز کنید.





## 7- تغذیه کردن حواس پرتی‌ها

بیاید با حقیقت روبرو شویم، چیزهایی که موجب حواس پرتی ما می‌شوند، اصلاً کم نیستند- سلام به شبکه‌های اجتماعی. وقتی حواس شما به یک میلیون جهت کشیده می‌شود، دیگر تمرکز کردن روی افکارتان برایتان دشوار می‌گردد. از هر آنچه که حواس پرتی شما را تغذیه می‌کند و شما را از اهدافتان دور می‌سازد، اجتناب کنید. اگر می‌دانید کاری حواس شما را از یک کار به کار دیگری پرت می‌کند، نفس عمیق بکشید. آرام بگیرید و ذهن خود را آرام کنید. با انجام این کار می‌توانید تمرکز کنید و بهره‌وری خود را بالا ببرید.

## 8- انتقاد از خود یا دیگران

اگر دائماً از خود یا دیگران انتقاد کنید، در واقع منفی‌گرایی و بدبینی را به زندگی خود دعوت می‌کنید. شما با گفتن جملاتی همچون "من نادان هستم" یا این که " نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم" زخم‌هایی را به خود وارد می‌کنید که شما را از پیشروی باز می‌دارند. همچنین وقتی از دیگران انتقاد می‌کنید، آن‌ها را از اوج به پایین می‌کشید. از این کارها دست بردارید. رفتارهای مثبت را جایگزین عادت‌های منفی خود کنید. خوبی‌های خود و اطرافیان را ببینید. بدنبال راهی باشید که خود و دیگران را بالا بکشید.

## 9- ماندن در منطقه امن

ریسک کردن برای خیلی از ما کار ترسناکی است. و بیرون آمدن از منطقه امن یعنی دعوت کردن از شکست‌های احتمالی. اما تا زمانی که چیزی را امتحان نکنید، هرگز متوجه توانایی‌هایی واقعی خود نخواهید شد. به رهبران بسیاری از کسب و کارها فکر کنید که جهش‌های رادیکالی در خروج از منطقه امن خود داشته‌اند، مثل بیل گیتس،

ریچارد برانسون، لری لیسون و وارن بافت؛ و همگی در لحظاتی از زندگی خود شکست را تجربه کرده‌اند. اگر آن‌ها این چنین خطر نمی‌کردند، هرگز موفق نمی‌شدند.



## 10- باید همیشه کامل باشید

هیچ کس کامل نیست. تلاش دائمی برای رسیدن به کمال، سدی بلند بر سر راه شما قرار می‌دهد. چیزهایی در زندگی وجود دارند که شما در آن‌ها مهارت دارید و خوب عمل می‌کنید و البته چیزهای زیادی هم هستند که انجام آن‌ها تلاش زیاد شما را می‌طلبند. به جای آن که توقعات دست‌نیافتنی برای خود دست و پا کنید، بپذیرید که ممکن است اشتباه کنید. اگر از آن اشتباهات درس بگیرید، به واسطه تجربیاتی که کسب می‌کنید، قوی‌تر خواهید شد.

## 11- منتظر زمان مناسب هستید

آیا شما هم جزو کسانی هستید که تا وقتی زمانش فرا نرسیده، وارد عمل نمی‌شوید؟ نگذارید ترس مانع پیشروی شما شود. اگر کاری را شروع نکنید، هرگز در آن موفق نمی‌شوید.

## 12- بودجه ندارید

خرج‌های بی‌مورد و هزینه کردن‌های بیجا در نهایت منجر به مشکلات مالی می‌شوند. حتی عدم توجه به هزینه‌های کوچک هم می‌تواند برای بودجه شما زیان‌بار باشد. تنظیم بودجه می‌تواند از نظر مالی شما را تامین کند. به‌علاوه اگر عادت‌های خوب مالی داشته باشید، نگرانی‌های مالی کمتر به سراغتان می‌آید، در نتیجه می‌توانید زمان و انرژی خود را صرف کارهایی کنید که واقعاً مهم هستند.



### **13- اهمیت پشتکار و استقامت را نادیده می‌گیرید**

در بحث موفقیت، این فرضیه اشتباه را که استعداد بهتر از پشتکار و استقامت است، کنار بگذارید. به طور حتم استعداد می‌تواند کمک کننده باشد، اما استعداد را می‌توان با مرور زمان پرورش داد. اما پشتکار و استقامت همانند موتوری است که شما را به خط پایان می‌رساند. تلاش و کار بی‌وقفه سلاح مخفی شما برای رسیدن به موفقیت هستند.

### **14- نمی‌دانید چه موقع رهايش کنید**

شما ساعت‌ها روی یک پروژه وقت می‌گذارید، هزاران راهکار را امتحان می‌کنید، تکنیک‌ها را تغییر می‌دهید و منابع را به سمت آن جاری می‌کنید. اما مهم نیست چقدر سخت کار می‌کنید، این یک طرح شکست خورده است. زمانی فرا می‌رسد که دیگر باید رهايش کنید. البته می‌دانیم که رها کردن چیزی که هم از نظر عاطفی و هم مالی به آن وابسته شده‌اید، دشوار است. اما این که بدانید چه زمانی تلاش بی‌فایده را رها کنید، این آزادی را به شما می‌دهد که روی کارهای جدیدتر تمرکز کنید و از فرصت‌های دیگر استفاده نمایید.

### **15- به تعليم و تربيت خود نمی‌پردازید**

افراد موفق تقریباً همیشه خوانندگان حریص و پرولعی هستند. خواندن، اصلی‌ترین روشی است که می‌توانید با آن به تعليم و تربيت خود پردازید. با خواندن، پنجره‌ای با چشم‌اندازهای مختلف پیش چشمان شما گشوده خواهد شد.



## 16- سوال نمی‌پرسید

کسانی که با ذهن باز سوال می‌پرسند و گوش می‌دهند نسبت به تحولات و اتفاقات اطراف خود به آگاهی بهتری می‌رسند. سوال پرسیدن به شما کمک می‌کند تا اطلاعات لازم را کسب کنید و تصمیمات بهتری بگیرید. کسانی که باور دارند همه چیز را می‌دانند قطعاً در اشتباه هستند.

## 17- به خاطر اشتباهات‌تان عذرخواهی نمی‌کنید

همه ما اشتباه می‌کنیم، اما این که اشتباهاتمان را گردن بگیریم و آن را بپذیریم، می‌تواند کار دشواری باشد. عذرخواهی کردن در میان اطرافیان شما اعتماد ایجاد می‌کند. این که به اشتباهات خود اعتراف می‌کنید، نشان می‌دهد که فرد صادق و روشن فکری هستید و همین کار می‌تواند به پیشروی شما کمک کند.

## 18- شکست بر شما مستولی می‌شود

نگذارید شکست بر شما غلبه کند. آن را همانند یک مدال افتخار به تن کنید. شما خطر کرده‌اید و جواب نگرفته‌اید. حس وحشتناکی دارد؛ اما باید بدانید که تنها نیستید. گاهی وقت‌ها هیچ کس بدون شکست به موفقیت نمی‌رسد. از شکست‌ها درس بگیرید؛ چون هر آنچه یاد می‌گیرید می‌تواند به پیشروی و تصمیمات بهتر شما در آینده کمک کند.

منبع:

[Entrepreneur](#)

تاریخ انتشار:

01 اسفند 1395

---

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/6869>