

خودتان را دست کم نگیرید

حرفه آدمی مهم نیست. هر فردی هستید و با هر کاری که دارید، از راننده تاکسی گرفته تا وکیل، معلم و... از همین الان فکرتان را روی موضوع ارتباط فراگیری درس‌ها و ثروت و خوشی برای دیگران و خدمتی که به مردم می‌توانید بکنید، متمرکز کنید تا به سبب قانون جاذبه، آنچه را که می‌خواهید به طرف خود بکشانید.

از همین حالا شروع کنید

از همین حالا به هر عملی که مشغول هستید، آن را با علاقه انجام دهید. به عبارت بهتر، در کارتان سنگ تمام بگذارید. راست‌گو، عادل و پراز حسن نیت و صمیمیت باشید. بزرگمنش و دارای تفکری عظیم باشید. مطمئناً همین کار الانتان باعث ترقی و موفقیتتان می‌شود و پی به ارزش واقعی خود خواهید برد. برای شما دوستان مجله «رشد جوان» هم که در حال تحصیل هستید، نکته فوق که با علاقه درستان را بخوانید، اهمیت ویژه‌ای دارد و منظور فقط شاغلان نیستند.

در شماره‌های قبلی گفتم که خودتان را دست کم نگیرید. برای دیگران خوبی‌ها را بخواهید و برای هر فردی - چه دشمن چه دوست و آشنا و چه مشتری - که با او در رابطه هستید، آرزوی خیر، موفقیت و سلامتی داشته باشید. این مطلب مهم را فراموش نکنید که در زندگی هیچ چیز نمی‌تواند در برابرمان مانع به‌وجود آورد، مگر اینکه خودتان بخواهید. هنگامی که خواستار رشد، موفقیت و پیشرفت هستید و شکل آن را به ضمیر درونتان می‌دهید، امکان رسیدن به ثروت برایتان مهیا می‌شود و به هدفتان می‌رسید.

ایجاد محیط کار مطلوب و ایده‌آل

برای کارآفرینان

در صورت تمایل به ایجاد محیط کاری مطلوب و ایده‌آل، خواه در منزل و یا دفتر کار که می‌تواند بسیار پر مشغله نیز باشد.

به ۱۰ اولویت زیر توجه کنید:

- ✪ شکل قرار گرفتن میز کار
- ✪ سطح میز کار: فضایی مناسب رایانه، تلفن و اسناد داشته باشید.
- ✪ فضای زیر میز کار
- ✪ نور
- ✪ صدلی
- ✪ صفحه کلید: دکمه‌ها و سطح صفحه کلید باید با دست‌ها در زاویه ۹۰ درجه قرار گرفته باشد.
- ✪ ارتفاع صفحه نمایش رایانه.
- ✪ دید و منظره: میز کار شما باید جایی قرار گیرد که در آن محل به منظره مناسب دسترسی داشته باشید.
- ✪ صوت
- ✪ توجه به گیاهان و گل‌های تازه

برخورداری از فضای آرام و با نشاط در منزل و محیط کار در برقراری احساس آرامش پس از یک روز کاری پر مشغله بسیار مؤثر است. به تأثیر نور شمع، موسیقی، نحوه قرار گرفتن صدلی‌ها، تصویرها و آثار هنری به منظور ایجاد محیطی ایده‌آل در زندگی خود توجه داشته باشید.

برای خود برنامه‌ریزی کنید:

خوانندگان عزیز به این نکته توجه داشته باشید که همه ما در زندگی مشغله‌های زیادی داریم؛ از جمله کلاس‌های درس و آمادگی برای کنکور و شاید دغدغه فراگیری یک مهارت برای کسب درآمد تا نیازهای روز افزون خود را با شرایط موجود در قرن ۲۱ تطبیق دهیم. از این

رو، برقراری تعادل میان کار و زندگی یک کارآفرین و مدیریت آن، برای شما اهمیت بسیار زیادی دارد.

الگوی شتاب

دوستان عزیز هر فردی باید الگوی شتاب خود را کشف و شناسایی کند. ممکن است با بالا رفتن میزان استرس، دستپاچه شوید، عجله بیشتری نشان دهید و از میزان صبر و تحمل شما نیز کاسته شود. مثلاً شرایط زیر روی شما چه اثراتی دارند:

✪ سرویس‌دهی ضعیف رستوران؛

✪ ترافیک سنگین و ماندن پشت چراغ‌قرمز؛

✪ تلاش برای جلو افتادن در صف.

توجه: فهمیدن اینکه چه نوع واکنشی را در برابر فشارهای روحی و روانی می‌توانید به کار ببرید، نقطه عطفی در استفاده بهتر از فرصت‌هاست.





علم و زندگی واقعی

آیا تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که با هوش‌ترین دانش‌آموزان نمی‌توانند دانش خود را در زندگی به کار بگیرند؟
 شما در مدرسه حقایق را می‌آموزید، حقایق شناخته شده هستند. هر چه بیشتر بتوانید در آینده حقایق را به‌خاطر بیاورید، موفق‌تر خواهید بود و وظایقتان را بهتر انجام خواهید داد.
 دانش‌آموزانی که دوران تحصیل را نمی‌توانند یا موفقیت پشت سر بگذارند، به حقایق علاقمند نیستند. یا حقایق به گونه‌ای جذاب و گیرا به آن‌ها عرضه نمی‌شود.

حتماً صحنه‌هایی از مدرسه و کلاس را به یاد می‌آورید، زمانی که دانش‌آموزان دیگر، دست خود را روی صفحات کتاب تمرینشان می‌گذاشتند و اجازه نمی‌دادند شما پاسخ‌هایشان را ببینند. متأسفانه این مسئله در مورد کار و حرفه افراد نیز صدق می‌کند. اکثر مردم سعی دارند ایده‌های خود را همچون رازی سر به مهر حفظ کنند.
 اسرار خود را برای دیگران بازگو نکن، چون به نفع خود از آن استفاده خواهند کرد.

خود را به‌عنوان فردی فعال و مملو از انرژی تصور کنید

اینکه شما خود را فردی فعال و پر از انرژی تصور کنید؛ در واقع یک فن یا تکنیکی است که به شما کمک می‌کند، اهدافی که برای کسب انرژی دنبال می‌کنید، تحقق یابند. پس بهتر است از تمام حواس خود به‌گونه‌ای قدرتمند استفاده کنید تا ضمن داشتن روحیه خوب، ضریب هوش مالی خود را بالا ببرید.

برنامه زمان‌بندی اقدام برای کسب انرژی

انرژی چیست؟ ما برای تقویت جسم و ذهن خود و همچنین دستیابی به سلامتی به انرژی نیاز داریم.



تمرین اجرایی برای کسب انرژی

- انجام ورزش در محیط کار و مشارکت در مسابقه‌های ورزشی مدرسه و دبیرستان؛
- تعدیه مناسب در طول روز؛
- پیاده روی؛
- در نظر گرفتن یک زنگ تفریح در فواصل زمانی کسب انرژی.