



## تمرکز بر هدف (۳)

### عادت های عالی بودن در کار و زندگی را در خود ایجاد کنید

پرورش عادت های جدید یک مسئولیت دائمی برای هر فردی است و به قدری اهمیت دارد که نباید به حال خود رها شود بلکه باید مدام بر روی آن کار شود. برخی عادت های انسان های بسیار موفق عبارت است از وقت شناسی ، انضباط ، مدیریت زمان عالی ، تکمیل وظایف و اندیشمندی. این ها عادت هایی هستند که شما می توانید از راه تکرار آن ها را به دست آورید. عاداتی که به شما کمک می کنند تا سریع تر پیشرفت کنید. برای پرورش عادت دلخواه خود کافی است در هر فرصتی طوری عمل کنید که گویی آن عادت را دارید با انجام این روش و تکرار آن شما به مرور عادت دلخواهتان را در خود ایجاد می کنید به طوری که این عادت جزئی دائمی از شخصیت شما می شود.

### زندگی شخصی و خانوادگی تان را بهبود ببخشید

تحقیقاتی که توسط دانیل گلن و دیگران انجام شده نشان می دهد که مهارت در ایجاد روابط اجتماعی خوب تاثیر بیشتری بر موفقیت دارد تا مجموعه توانایی های ذهنی

زندگی شما هنگامی بهتر می شود که خودتان بهتر شوید. شرایط خود را کامل و دقیق بررسی کنید و عادت ها و رفتارهایی که کیفیت روابط شخصی شما را افزایش می دهند



شناسایی کنید. نحوه برخورد شما با اعضاء خانواده به نحوی که گویا هر

یک از آنها مهم ترین انسان روی زمین است، روش عالی است که موجب می شود

عزت نفسشان بیشتر شود و احساس کنند ارزش بیشتری پیدا کرده اند اگر هر روز به آن ها

بگویید که چقدر دوستشان دارید تاثیر فوق العاده بر اعتماد به نفس آنها خواهد داشت.

## ایجاد و حفظ روابط خوب

از ویژگی های یک رابطه شخصی خوب سعه صدر داشتن در مورد ایده ها و نظرات

جدید توسط طرفین است. با این کار ایجاد هماهنگی ها و سازگاری هایی که برای داشتن

یک رابطه خوب و سالم ضروری است برایتان بسیار آسان می شود.

## استقلال مالی پیدا کنید

( پول ریشه همه بدی هاست ) این جمله ای عموما به اشتباه در گفته های عامه مردم

نقل می شود. اما حقیقت گفته و تعبیر درست آن این است که : ( پول دوستی ریشه همه

بدی هاست )

شاید دقیق تر هم این باشد که بگوییم پول نداشتن ریشه همه بدی هاست. پول زیاد

داشتن ممکن است مشکلات معدودی را ایجاد کند ولی مشکلاتی که موجب بروز اختلال در

زندگی ، سلامتی و احساسات انسان می شود تقریبا همیشه به علت کمبود پول است . یکی

از مسئولیت های مهم شما نسبت به خود و خانواده تان رسیدن به استقلال مالی است تا



## حدی که دیگر هرگز نگران پول نباشید.

موفق ترین افراد از نظر مالی در هر جامعه ای آن هایی هستند که نگرش بلند مدت دارند و فکر و برنامه ریزی می کنند. این افراد فعالیت های روزانه و هفتگی خود را به نحوی سامان دهی می کنند که همه چیز با اهداف بلندمدت آنها مطابقت داشته باشد. دلیل این که مردم به استقلال مالی نمی رسند این است که اگر چه این کار به عنوان یک هدف برایشان مطرح است اما یک هدف اصلی نیست و فقط یکی از اهداف متعددی است که گاه به گاه به آن فکر می کنند موقعی که هنگام عمل فرا می رسد هدف های دیگری تقدم پیدا می کنند.

## تصویر ذهنی خود را در مورد امور مالی شفاف کنید

هدف های مالی شما چه هستند؟ در میان این اهداف کدام از همه مهمتر است؟

هدفی که می خواهید بیشترین تمرکز را در آن داشته باشید کدام است؟

به طور کلی شما باید ۴ هدف مالی داشته باشید:

به طور کلی شما باید ۴ هدف مالی داشته باشید:

۱- بیشترین درآمد ممکن را کسب کنید ۲- کمترین مخارج را داشته باشید ۳-

تا آنجا که ممکن است پس انداز و سرمایه گذاری کنید و ۴- خود را در

مقابل ضررهای مالی و تعقیب های قانونی غیر منتظره محافظت کنید.



ParsNamadData  
مرکز فناوری اطلاعات پارس ناماداده

## فرمول ثروت

کمتر از درآمدها خرج کنید و باقی مانده را پس انداز و سرمایه گذاری کنید. این فرمول شما را ثروتمند می کند.

### مهارت های مالی قابل یادگیری هستند.

یک مهارت مورد نیاز شما داشتن دانش عمیق در مورد پول و امور مالی است. با افرادی که در امور مالی موفق بودند مشورت کنید و در مورد جمع آوری و حفظ پول هر چه می توانید بیاموزید. هیچ چیز را به شانس واگذار نکنید.

هدفتان این باشد که ده تا بیست درصد از درآمدها را در طول زندگی پس انداز کنید با این هدف که این مبلغ را کنار گذاشته و سپس با نظر اهل فن در جایی مناسب سرمایه گذاری کنید و بگذارید به مرور زمان به مقدار آن افزوده شود. پس انداز کنید حتی قبل از پرداختن بدهی ها انجام دهید. این موضوع خیلی اهمیت دارد.

مهم ترین عادت که می توانید در جهت کسب استقلال مالی در خود ایجاد کنید صرفه جویی است بیشتر مردم پس انداز را مترادف از خودگذشتگی، رنج، محدودیت و محرومیت می دانند به همین دلیل اغلب پس انداز نمی کنند زیرا در این مورد ذهنیت غلطی دارند.

### از سلامتی و تناسب اندام کافی برخوردار شوید.

هدف شما باید این باشد که عمر طولانی داشته باشید آیا شما در مورد عمرتان تصمیم



## گرفته اید ؟ می خواهید چند سال عمر کنید؟

پس از پاسخ به این پرسش اکنون می توانید کلیه بخش های زندگیتان را که با جسمتان در ارتباط است بررسی کنید و ببینید آیا راه و روش فعلی تان می تواند شما را به سن دلخواهتان برساند. یکی از بهترین کارهایی که هم اکنون می توانید بکنید این است که هر چیزی را که مانعی بر سر راه یک زندگی طولانی و سالم است از سر راه بردارید. به هر حال شما در انتخاب کارهایی که می خواهید انجام دهید و آن هایی که نمی خواهید انجام دهید آزاد هستید و در قبال آن مسئولید.

**افرادی که ورزیده و سالم هستند اغلب اوقات به آن فکر می کنند آنها تمامی زندگیشان را حول رفتارها و فعالیت هایی سازمان دهی می کنند که برای آنها یک زندگی طولانی و شاد به وجود می آورد. تصویر ذهنی روشنی از سلامتی و تناسب اندام آینده خود داشته باشید.**

تصویر آینده بلند مدت شما برای سلامتی تان چیست؟ ایده الهایتان را در مورد وضعیت سلامتی و تناسب اندامتان شرح دهید. برای تندرستی و وضعیت فیزیکی خود هدف های مشخصی تعیین کنید.

یکی از عاقلانه ترین کارها این است که فرض کنید در مورد این بخش مهم از زندگیتان اطلاعات زیادی وجود دارد که شما هیچ چیز درباره آن نمی دانید. فرض کنید که بسیاری از آنچه را هم که می دانید غیر دقیق و ناقص است. یک دانش آموز بشوید. خود را



در معرض همه ایده ها ، اطلاعات و تاثیرات قرار دهید. با موضوع سلامتی و تناسب اندام طوری برخورد کنید که گویی در این مورد کشف های بزرگ و باور نکردنی به وقوع پیوسته که همین طور هم هست و این که هر یک از این ایده های بزرگ، می توانند تاثیر مهمی بر طول عمر و احساس شما نسبت به خودتان داشته باشد.

هفت رمز سلامتی کامل

۱- اولین رمز سلامتی ، نشاط و طول عمر داشتن وزن مناسب و حفظ آن است یک فرمول ساده پنج کلمه ای برای کنترل وزن وجود دارد ( کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید)

۲- خوردن غذای مناسب . تعریف یک رژیم عالی ساده است: میوه و سبزیجات بیشتر ، پروتئین بدون چربی، مواد غذایی سبوس دار، آب زیاد و پرهیز از مصرف زیاد شکر، نمک و مواد غذایی تهیه شده از آرد.

۳- انجام ورزش مناسب است. شما باید ۳ تا ۵ روز در هفته و هر دفعه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید.

۴- خواب و استراحت کافی : شما به ۷ یا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارید تا بتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید. حداقل یک روز در هفته کار نکنید و طی آن خود را مقید کنید که به هیچ وجه درگیر کار نشوید. تمام مدت یک روز هیچ فعالیتی که مربوط به کارتان باشد انجام ندهید.



۵- استفاده از مکمل های غذایی مناسب ، اغلب غذاهایی که ما امروزه مصرف

می کنیم حاوی ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای بهترین عملکرد نیستند. رژیم غذایی متعادل از نظر متخصصان این است که شما باید در حدود ۱۰ کیلو مواد غذایی مصرف کنید تا تمام مواد لازم برای سلامتی کامل تامین شود. با دکتر خود مشورت کنید گاهی اگر بدتان نیاز داشته باشد اضافه کردن فقط یک عنصر مانند آهن ، سلنیوم یا کروم می تواند وضعیت سلامتی شما را دگرگون کند. می توانید خودتان هم تحقیق کنید و بهترین مواردی را که برای بهترین عملکرد خود نیاز دارید، استفاده کنید.

۶- سیگار نکشید. سیگار کشیدن شاید بدترین کاری است که می توانید با بدن خود بکنید. سیگار کشیدن باعث بروز ۳۲ نوع بیماری مختلف می شود از سرطان بینی ، حنجره ، تارهای صوتی ، ریه و معده گرفته تا تصلب شرایین ، نارسایی قلبی، کاهش عملکرد مغز، بیماری های استخوان و از بین رفتن بافت های لته که منجر به نفس بد بود و دندان فاسد می شود.

۷- عدم مصرف الکل . علت بروز بسیاری از مشکلات جسمی ، ذهنی و اجتماعی مانند اختلافات خانوادگی ، حوادث رانندگی، از بین رفتن کبد، آسیب مغزی و ...