# سبک زندگی و موفقیت حرفه‌ای

امروزه سبک زندگی به یکی از جذاب‌ترین حوزه‌های آموزش موفقیت و توانمندسازی تبدیل شده است. در این زمینه مطالب فراوانی وجود دارد و کتاب‌های بسیاری هر ساله تجدید چاپ می‌شوند. اما چرا سبک زندگی با موفقیت حرفه‌ای رابطه دارد؟ در ادامه مطالب رابطه بین سبک زندگی و موفقیت حرفه‌ای را بیشتر متوجه خواهید شد.

# سبک زندگی چیست؟

تعریف‌های مختلفی از سبک زندگی ارائه شده است. اما به طور کلی به اصول و قواعدی اشاره دارد که برای رسیدن به بهینه‌سازی و آرامش در فعالیت‌های روزمره و ارتباط با دیگران به آن‌ها نیاز داریم.

با این تعریف، الگوهای رفتاری بسیار زیادی در حوزه سبک زندگی قرار می‌گیرند. الگوهای مرتبط با سلامتی مثل تغذیه، ورزش، خواب و استراحت که مطالب فراوانی در بر دارد یکی از این زمینه‌ها است. زمینه دیگر سبک زندگی، برنامه‌ریزی و مدیریت فعالیت‌های گوناگونی است که هر فردی در زندگی با آن روبرو است. همچنین می‌توان به رفتارهای اجتماعی، تفریحات و فعالیت‌های جمعی اشاره کرد.

به طور کلی مقوله سبک زندگی، مبحثی گسترده و بدون مرزهای روشن است و پراکندگی وسیعی در مطالب مرتبط با آن به ویژه در فضای مجازی به چشم می‌خورد.

# رابطه سبک زندگی و موفقیت حرفه‌ای

این سوال که «چرا سبک زندگی دربردارنده زمینه‌های کلی برای کسب موفقیت است؟» را به شکل‌های مختلفی می‌توان پاسخ داد.

یک راه درک رابطه سبک زندگی و موفقیت حرفه‌ای را می‌توانید در مفهوم بهینگی جستجو کنید. با اصلاح سبک زندگی، بهینه‌سازی‌های گوناگونی در زندگی شما ایجاد می‌شود و به موفقیت حرفه‌ای نزدیک‌تر می‌شوید. برای مثال با ورزش و تغذیه مناسب مسلما آمادگی بیشتری برای کار فیزیکی و ذهنی خواهید داشت. در دراز مدت این آمادگی شما را از دیگر کسانی که با تنبلی و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، به شدت متمایز می‌سازد. مسلما چنین فردی نه تنها در عملکرد از دیگران پیشی می‌گیرد، بلکه عملا در درازمدت قابلیت‌های بیشتری از خود به نمایش می‌گذارد و دستاوردهای بیشتری خواهد داشت و به موفقیت بیشتری خواهد رسید.

مثال دیگری برای این رابطه را می‌توان در نظم و انضباط فردی جستجو کرد. دانشجویی که سبک زندگی منظم و دقیقی را دنبال می‌کند، همواره در فعالیت‌های درسی و کاری خود طبق برنامه پیش رفته و کمترین اتلاف وقت را خواهد داشت. به طور طبیعی چنین فردی این قابلیت را دارد که زودتر از دیگر اطرافیان خود مدارج آموزشی و پس از آن مراتب کاری را طی کند و پله‌های موفقیت را زودتر طی خواهد کرد.

رابطه دیگری که سبک زندگی با موفقیت حرفه‌ای دارد، در ارتباطات اجتماعی است. فردی که با سبک زندگی سالمی زندگی می‌کند، دوستانی با همین ویژگی‌ها را جذب می‌کند. این بدین معنی است که از دوران دانشجویی، دوستانی خواهد داشت که آن‌ها نیز در درازمدت به افرادی موفق در حرفه خود تبدیل خواهند شد. داشتن یک حلقه از دوستان موفق به خودی خود به فرد کمک می‌کند تا سریع‌تر مراتب موفقیت را طی کند. همچنین این گونه دوستان همواره توصیه‌های حرفه‌ای برای یکدیگر دارند و به رشد هم کمک شایانی می‌کنند.

# نتیجه‌گیری

با دنبال کردن سبک زندگی مناسب به طور قطع موفقیت حرفه‌ای بالاتری نسبت به دیگران خواهید داشت. سبک زندگی حرفه‌ای زمینه‌ ساز موفقیت حرفه‌ای است و بدون شک در بهینه ‌سازی زندگی، مدیریت نظم و دوست‌یابی حرفه‌ای تأثیرات شاخصی خواهد داشت و به کسب موفقیت حرفه‌ای خواهد انجامید.