

بقلم فدياولو

الخطط طريق

نحو

الانجاز

جدول المحتويات

1	جدول المحتويات.....
2	الفصل الأول: مقدمة عن النجاح
2	الشعور بالهدف يؤدي إلى السعادة
3	التنمية الشخصية من أجل الازدهار
5	الفصل الثاني: التحسين للنجاح
5	كيف تدير جدولك وتبقى خالية من التوتر
6	أهم 10 مهارات في إدارة الوقت
7	لا يوجد "أنا" في الفريق: أساسيات بناء الفريق
8	علم نفسك التحدث أمام الجمهور بشكل فعال
9	تحسين مهارات الاستماع لديك
11	تعلم كيف تقول لا
12	تجنب الإغراءات للعيش حياة أفضل
14	الفصل الثالث: كيف تكون ناجحًا
14	كيف تكون ناجحًا في الحياة
51	اتخاذ القرارات الصحيحة
16	استخدم هواية لتصبح ناجحًا
17	لماذا تحتاج إلى التفكير بالنجاح حتى تكون ناجحًا
18	حسن من نفسك بالخروج خارج منطقة الراحة الخاصة بك
19	لماذا تحتاج إلى الخروج على أحد أطرافك لتكون ناجحًا
20	تعلم الانضباط لأسلوب حياة أكثر صحة
21	فكر في طريقك لتصبح ثريًا
22	أحصي ما أنعم عليك.....

الفصل الأول: مقدمة عن النجاح

الشعور بالهدف يؤدي إلى السعادة

إن الشعور بالهدف في حياتك يقطع شوطًا طويلًا في مساعدتك على الشعور بالثقة والأمان والسعادة. يمكن تحقيق الشعور بالهدف من خلال أي شيء في الحياة ، ويمكن أن يكون مرتبطًا بحياتك المهنية أو تربية الأسرة أو القيام بعمل تطوعي. الأمر كله يتعلق بالتأقلم والشعور بأنك تحدث فرقًا في الحياة ، وأنك تحقق شيئًا ما وتصل إلى مكان ما.

إذا كان لديك إحساس بالهدف في الحياة ، فلديك شيء تتطلع إليه كل يوم ، وسبب للاستيقاظ من السرير في الصباح بابتسامة ، فهذا يجعلك تشعر بالراحة من الخارج والراحة من الداخل. إنه يؤدي إلى شخص أكثر ثقة ويسعد بمكانته في الحياة.

غالبًا ما لا يواجه الأشخاص الأصغر سنًا مشكلة في تطوير هدف ما في الحياة ، فهم في بداياتهم للتو ، ولدى غالبيتهم امتحانات لاجتيازها ، ووظائف لبدء البناء ، ومقابلة الجنس الآخر ، والتعارف ، والزواج ، وفي نهاية المطاف تكوين أسرهم الخاصة. غالبية جيل الشباب لديهم الكثير ليتطلعوا إليه ، وبالتالي لديهم إحساس بالهدف في الحياة.

بغض النظر عن تقدمنا في السن ، يمكن أن يبدأ عدم اليقين ويمكننا البدء في التساؤل عن هدفنا في الحياة. ربما كبر الأطفال ولم يعودوا يعتمدون عليك. تفكك العلاقات أو نصل إلى سن التقاعد ولم يعد لدينا عملنا كهدف في الحياة.

يجب على الجيل الأكبر بعد ذلك أن يطور إحساسًا جديدًا بالهدف في الحياة ، ولحسن الحظ ، هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق ذلك ، وهنا بعض من

أكثر شيوعًا.

• مارس هواية جديدة وافعل شيئًا طالما رغبت في القيام به ولكن لم يكن لديها الوقت من قبل.

• انضم إلى نادٍ اجتماعي ، فهناك العديد من النوادي الاجتماعية التي تسمح للأشخاص من تلتقي نفس الفئة العمرية بشكل منتظم وتستمتع بالقهوة والدراسة. الكثير من هذه المجموعات لديها أنشطة يمكنك المشاركة فيها ونزهات لحضورها.

• انضم إلى مجموعة تمارين سواء محليًا أو في صالة ألعاب رياضية ، فهناك أنواع مختلفة من التمارين التي يمكنك المشاركة فيها دون أن تكون مرهقًا جدًا.

تعتبر لقاءات السباحة فكرة رائعة لكبار السن.

• مارس رياضة مثل التنس أو البولينج وما إلى ذلك قم بزيارة العائلة والأصدقاء بشكل منتظم واجعلهم يأتون من أجلها

عشاء

• قم ببعض الأعمال التطوعية لبضع ساعات كل يوم ، فهذا يمنحك الشعور بالهدف ويخرجك من المنزل.

• قم بوظيفة بدوام جزئي يمكنك التعامل معها بشكل مناسب لبضع ساعات في الاسبوع.

قم بالسير في الحديقة وقل مرحبًا للمارة ، غالبًا ما تقابل أشخاصًا آخرين في نفس القارب مثلك ؛ يمكنك تكوين صداقات جديدة في أي مكان تقريبًا. •قم بزيارة وكالة المواعدة والعودة للقاء الجنس الآخر مرة أخرى ،

لم يفت الأوان بعد لبدء علاقة.

التنمية الشخصية من أجل الازدهار

يمكن أن يؤدي تطوير نفسك روحياً وعاطفياً وعقلياً وجسدياً إلى حياة أكثر سعادة ، ويعتمد التطور الشخصي إلى حد كبير على إتقان بعض المهارات الأساسية وتطبيقها في حياتك. تتمثل أساسيات التطوير الشخصي في إدارة وقتك بشكل أكثر نجاحًا ، وتحديد أهداف واقعية ، وفهم نفسك ، وبناء تقدير الذات واحترام الذات ، وتحقيق هدف في الحياة.

من أجل اكتساب التنمية الشخصية ، من الضروري أن تعرف من أنت حقًا ، في حين أن هذا قد يبدو سخيًا ، إلا أن قلة قليلة من الناس يدركون قيمتها الحقيقية وما يمكنهم تحقيقه. فقط من خلال إدراك الاختلاف الذي تحدثه في العالم ، ما الذي يمنعك من تحقيق ما تريده من الحياة وكيفية تطوير نفسك بالكامل للوصول إلى ما تريد ، يمكنك بعد ذلك البدء في التطور.

لا تحدث التغييرات بين عشية وضحاها. ستتطلب أي تغييرات تجربتها وقتًا وجهدًا من جانبك ؛ لن تحدث بين عشية وضحاها لمجرد أنك تريد التغيير. يجب أن تضع عقلك على تكريس جهودك لما تريد تغييره وتطويره والتركيز عليه حتى تصل إلى هناك.

كما ذكرنا من قبل ، إذا كنت ترغب في تطوير نفسك ، فعليك أن تكون لديك قاعدة صلبة تعمل من خلالها ، وعليك أن تكون على دراية بمن أنت.

بمجرد اكتشاف هذا ، فإنه يجلب معنى وهدفًا جديدين تمامًا للحياة ، من خلال إلقاء نظرة عميقة على أنفسنا ، نكتشف كل شيء هناك لنعرفه ونبرز جانبنا الإبداعي أكثر. نفتح الباب أمام حدسنا ونترك خيالنا ، الذي لا يستخدمه الكثير منا إلى أقصى حد ، ونحن قادرون على تطوير هذه المشاعر.

النقاط الرئيسية للتطور الشخصي النقاط الرئيسية للتطور الشخصي هي: معرفة ما تريده من الحياة وكيف ستحققه ، التحرر من معتقداتك بأن لديك حدودًا والتخلي عن الأفكار والعواطف التي أعاقتك ، أن تصبح أكثر انسجامًا مع نفسك وتترك حدسك وجانبك الإبداعي بعيدًا ، وفهم سبب إحداث فرق ، وتغيير أفكارك ومشاعرك وطريقة تفكيرك بنجاح حتى تتمكن من الاستمرار في التوسع.

كأطفال صغار ، لا نتراجع أو نحرم أنفسنا من أي شيء أثناء نمونا ، ونتيجة لذلك نستمر في النمو والتطور من طفل إلى شخص بالغ. نتعلم باستمرار ونتكيف ونحسن أنفسنا. الأطفال الصغار

لا يبدو أن لدينا مخاوف من تطورنا كبالغين ، فالحياة أبسط بكثير وأسهل في التعامل معها والتعامل معها ، وعقل الطفل منفتح ويستخدم باستمرار خياله وحده ، ولا يخاف مما يستطيع ولا يستطيع أن تفعل. فقط عندما نصل إلى سن الرشد ، نوقف أنفسنا ونجعل الأمور معقدة ، وما زلنا نستخدم عقولنا ولكننا نستخدمها بطريقة خاطئة ، ونحولها إلى أنفسنا.

الفصل الثاني: التحسين من أجل النجاح

كيفية إدارة الجدول الزمني الخاص بك والبقاء خالية من التوتر

في عالم اليوم المزدحم ، يعد البقاء على رأس الأمور والقدرة على إدارة جدولك الزمني بنجاح أمرًا ضروريًا إذا كنت تريد أن تظل خاليًا من التوتر ، فالجدول الزمني يدور حول التخطيط ليومك بشكل أكثر كفاءة مما يضمن في النهاية تحقيق كل ما ترغب فيه. الطريقة الأكثر فاعلية للقيام بذلك هي سرد وقتك ومهامك حسب الأولوية وتحديد الأولوية القصوى وتحديد الأهداف التي تريد تحقيقها في حياتك.

تحديد الأهداف والأولويات لكي تتمكن من إدارة وقتك بشكل أكثر كفاءة وتحقيق أقصى استفادة من يومك ، يجب أن تكون قادرًا على التحكم في حياتك وتحديد ما تريده بالضبط من الحياة وما تحتاجه لتصل إلى ما تريد. القرار التالي هو إدارة أولوياتك بكفاءة ؛ يمكنك القيام بذلك عن طريق تحديد ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك. الخطوة التالية هي تحليل ما تفعله بوقتك من خلال معرفة مقدار الوقت الذي تقضيه في مهمة معينة في الحياة بالضبط ، ستساعدك المجلة بشكل كبير في هذا الجزء ويجب عليك إعداد قائمة بجدولك الزمني وحياتك اليومية وتحديد بالضبط المدة التي تستغرقها في أنشطة معينة. الأنشطة التي يجب أن تشملها يمكن أن تكون العمل والدراسة والتمارين والنوم والاسترخاء ، وبمجرد الانتهاء من ذلك ، يمكنك متابعة تقييم استخدام وقتك وتحديد أفضل جدول للاستفادة منه بشكل أفضل.

مطابقة الوقت المتاح بأولوياتك من أجل إدارة وقتك بشكل أفضل وجعل يومك أكثر فعالية ، تحتاج إلى إلقاء نظرة على القائمة التفصيلية التي أعدتها واستخدام وقتك لمطابقة أولوياتك. بالإضافة إلى مراعاة مقدار الوقت الذي تقضيه فعليًا في كل مهمة ، يجب أن تسأل نفسك أيضًا عما إذا كنت تقضي وقتًا ممتعًا كافيًا في مهمة ما. وخير مثال على ذلك هو أنك إذا كنت تدرس فهل تدرس عندما يحتمل أن تحصل على مزيد من المعلومات أو تدرس متى أمكنك ذلك ، إذا كنت ستغادر الدراسة حتى نهاية اليوم ، فمن المحتمل أن تكون كذلك. متعب ولن يركز كما تفعل في وقت سابق من اليوم.

نصائح لإدارة وقتك بشكل أكثر كفاءة • قسّم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر ومعالجة كل جزء على حدة يمكن أن يخفف التوتر بشكل كبير من مواجهة مهمة واحدة أكبر

• تخلص من المهام الروتينية ، إذا تم تنفيذ المهمة خارج الروتين بدلاً من القيام بها
الضرورة ثم القضاء عليها إذا أمكن ذلك.

• انظر إلى عاداتك لمعرفة ما إذا كان من الممكن تغييرها ، فربما يمكنك القيام بأشياء معينة بطرق مختلفة وتوفير بعض الوقت في هذه العملية.

قم بتقييم نفسك لتحديد ما إذا كنت شخصًا صباحيًا أم مسائيًا و قم بتنظيم المهام لاستخدامها في أي وقت يناسبك بشكل أفضل. •تعلم أن تقول كلمة "لا" عندما يطلب منك أن تفعل شيئًا لشخص ما ، لا تضغط باستمرار من قبل الآخرين الذين يعرفون أنك لا تستطيع رفضهم ، فلا بأس من تقديم الخدمات ولكن قد يستغرق وقتًا طويلاً من يومك.

أفضل 10 مهارات في إدارة الوقت

سر إدارة الوقت بنجاح هو القدرة على إدارة نفسك ، على الرغم من أننا نعتقد في كثير من الأحيان أننا لا نضيع دقيقة واحدة من وقتنا في الواقع ، إلا أن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة ، وهناك العديد من الطرق التي يمكننا من خلالها إدارة أنفسنا بشكل أكثر كفاءة مما يؤدي في النهاية إلى إدارة وقت أكثر نجاحًا. من أجل إدارة الوقت بنجاح ، هناك استراتيجيات يمكنك استخدامها للبقاء أكثر تحكّمًا وتخفيف التوتر الذي يلعب دورًا كبيرًا في إدارة الوقت الناجحة.

1. محاولة القيام بالكثير من المهام -في عالم اليوم المزدحم ، يرغب الكثير من الناس في إنجاز الأشياء بالأمس ، وهذا يؤدي فقط إلى الإسراع وعدم القيام بالمهمة بشكل صحيح ، كما يؤدي أيضًا إلى ارتكاب أخطاء وعمل نصف منتهي دون الشعور الحقيقي بإنجاز أي شيء مع وقتك.

2. الافتقار إلى الأولويات -هذا هو أكبر سبب منفرد لإهدار الوقت ، من أجل إدارة الوقت بنجاح ، علينا أن نعرف بالضبط ما هي أولوياتنا لليوم ، من خلال عدم إعطاء الأولوية لقضاء الكثير من الوقت في الأشياء الصغيرة وليس ما يكفي من الوقت على الأشياء المهمة.

3. الانقطاعات -نتعرض جميعًا للانقطاعات في يومنا هذا ، وقد يحدث ذلك بسؤال شخص ما إذا كان لديك دقيقة لتجنيبها ، والتي عادة ما تتحول إلى نصف ساعة أو أكثر. تعد معرفة كيفية التعامل بنجاح مع الانقطاعات في حياتك اليومية أمرًا ضروريًا لإدارة الوقت.

4. التسوية -التفكير في ما عليك القيام به بدلاً من القيام به فعلاً هو أحد أكبر ضياع الوقت في يومك ، قم بتقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في التفكير وهذا يترك لك المزيد من الوقت للقيام به.

5. تعلم أن تقول "لا" -لا يستطيع الكثير منا قول عبارة "لا" عندما يُسأل عما إذا كنا نمانع في فعل شيء ما ، فعادةً ما يكون هذا بسبب الخوف من إغضاب الشخص الآخر ، ولكن إذا كنت تتحمل مسؤوليات الآخرين إذن فأنت تأخذ وقتًا بعيدًا عن عبء العمل أو المهام الخاصة بك وتسرق نفسك من ذلك الوقت الثمين بشكل أساسي مما يؤدي إلى إجهادك.

6. الفوضى -انظر حول مكتبك أو مكان عملك ، هل تعرف أين كل شيء؟ إذا طلب منك ملف ، فهل يمكنك وضع يدك عليه أم يجب عليك البحث عن ملف للعثور عليه؟

7. حدد مواعيد نهائية لنفسك -حدد موعدًا نهائيًا معقولًا لمشروع معين وتأكد من الالتزام بالموعد النهائي.

8. إدارة رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية -حيثما أمكن إدارة الوقت تقرأ رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك وتستقبل المكالمات الهاتفية بشكل أفضل ، فهذا يعني أنك لا تنقطع باستمرار للرد على مكالمات أو الرد على بريد إلكتروني. اجلس جانبًا

أوقات معينة عندما تقوم بفحص بريدك الإلكتروني والرد عليه ، الأمر نفسه ينطبق على المكالمات الهاتفية ، فمن المدهش كم من الوقت يمكن أن يضيع على مدار اليوم بالتوقف والبدء في مشروع أو مهمة.

9-استخدم مخطط النشاط -يمكن أن يساعدك تحديد يومك بالخارج في مخطط على توفير الوقت ، وسيسمح لك المخطط بتخصيص المهام لفترات زمنية وبهذه الطريقة يمكنك التخطيط ليومك وزيادة وقتك بشكل أكثر كفاءة.

10-تجنب تعدد المهام -بدء العديد من المشاريع المختلفة في نفس الوقت ليس طريقة فعالة للغاية لإدارة الوقت ، حاول إكمال مشروع قبل البدء في مشروع آخر ، فهذا يمنحك الرضا برؤية المشروع مكتملاً ومعرفة أن لديك شيئاً بوقتك.

لا يوجد "أنا" في TEAM: أساسيات بناء الفريق

بناء الفريق مهم للحياة المنزلية مع فريق عائلتك وللعمل مع فريق عملك. ما يفعله جهد الفريق هو وضع التركيز على الكثيرين وليس على الأفراد. دعونا نلقي نظرة فاحصة.

ما هو الفريق:

تعمل الفرق معاً لتحقيق هدف واحد مشترك. الفريق له هدف واحد. لديهم هدف مشترك يتشارك فيه كل عضو في الفريق المسؤولية عن استكمال وتحقيق هذا الهدف الواحد. يفهم كل فرد في الفريق الهدف ويلتزم بشدة به. لتحسين العمل الجماعي ، يجب عليك ببساطة التأكد من أن كل فرد في فريقك يفهم الهدف ويلتزم جميعاً بتحقيق هذا الهدف.

كيفية تحسين العمل الجماعي:

تأكد في جميع الأوقات أن كل فرد في فريقك يفهم الهدف المشترك وأنه ملتزم تمامًا به. بدون أي شيء من هذا ، فإن فريقك والهدف في خطر. يمكنك التأكد من أن فريقك يعمل معاً من خلال:

1. التأكد من أن كل فرد في الفريق يشعر بالملكية والالتزام بالهدف
2. التأكد من وضوح أهداف الفريق
3. تخليص الفريق من أي شيء يمنعه من الوصول إلى الهدف

ثم يعمل الفريق معاً ، ليس كأفراد ، ولكن ككل لتحقيق هدف واحد مشترك.

أنواع الفرق وأعضاء الفريق:

الفرد -لاعب الفريق الرائع هو شخص منضبط ذاتياً ويحب العمل وإنجاز الأشياء. يجب أن يأخذ قائد الفريق هذا الشخص ويساعده على الاندماج في فريق للعمل مع أشخاص آخرين وليس كفرد واحد فقط.

الفرق الصغيرة -يمكن أن تكون الفرق الصغيرة صعبة لأن الفريق قد يشعر بشكل عام كما لو أنهم غير مناسبين. يجب أن يساعدهم قائد الفريق في رؤية أنهم ليسوا كذلك ، ويمكنه العمل لتحقيق هدف واحد مشترك. في الفرق الصغيرة ، يمكن للشخصيات الفردية والمثبطات التأثير بسهولة على بقية الأفراد في الفريق. هذا هو المكان الذي يحتاج فيه قائد الفريق إلى معالجة هذه المشكلات على الفور وحلها داخل الفريق.

جزر الفريق -جزر الفريق ، هي بالطبع مجموعة من العديد من الفرق المختلفة. يجب أن يتأكد قائد الفريق من أن كل جزيرة فريق تحترم الفرق الأخرى. يجب أن يتأكد قائد الفريق أنه على الرغم من كونهم فرقًا مختلفة ، يمكنهم العمل معًا عندما يحتاجون إلى ذلك.

الفرق الكبيرة -لا تواجه الفرق الكبيرة في كثير من الأحيان هذا العدد الكبير من المشكلات ، حيث يوجد الكثير من الأشخاص الذين يعملون لتحقيق نفس الهدف. لا أحد يشعر أنه يجب "إحداث موجات" في مثل هذه الفرق الكبيرة ، فهم يفضلون العمل كفريق وتحقيق أهدافهم. عندما يأتي موظف جديد إلى الفريق ، قد يكون سلوكهم مختلفًا عن سلوك أي شخص آخر ، لكنهم سرعان ما يندمجون في سلوك الفريق بمساعدة قائد الفريق.

لذلك ، في الختام ، يتكون الفريق من مجموعة (صغيرة إلى كبيرة) من الأشخاص الملتزمين بتحقيق هدف واحد مشترك. يجب أن يحافظ قائد الفريق على تحفيز فريقه لتحقيق هذا الهدف. يجب أن يتأكد قائد الفريق من أن الهدف واضح للجميع في الفريق ، وأن يكون قادرًا على إيجاد مثبطات وإزالتها ، وبالتالي الحفاظ على فريقهم يعمل نحو نفس الهدف مع التفهم والاحترام لبعضهم البعض.

علم نفسك الخطابة العامة الفعالة

بصفتك متحدثًا عامًا لأول مرة ، قد يكون لديك خوف رهيب يسيطر عليك من فكرة الوقوف أمام حشد متلهف. اهتزت ساقيك. يدك ترتجفان. حلقك يجف. لسانك يتجمد. يصبح عقلك فارغًا. ربما تشعر بقليل من الغثيان. حقًا ، تفضل أن تموت على أن تكون هناك لأن هذا يبدو وكأنه الراحة الوحيدة. الخبر السار هو أنك لست وحدك في خوفك. كان معظم المتحدثين العاميين خائفين عندما بدأوا. لقد أصروا ببساطة وتعلموا التغلب على الخوف.

انت تستطيع ايضا.

تعلم كيفية استمالة الجماهير قبل أن يطلقوا صيحات الاستهجان عليك. يمكنك القيام بذلك بنجاح من خلال التعرف على أعضاء جمهورك. تعرف على أولئك الذين جاءوا لسماحك. قد تضطر إلى إجراء القليل من البحث لمعرفة متوسط أعمارهم أو تعليمهم أو مستوى وعيهم بالموضوع الذي اخترته لخطابك وما إلى ذلك. من المهم أيضًا قياس مزاجهم.

افهم الرسالة التي يريدون منك إيصالها. تعرف على أفضل طريقة لتجميع هذه الرسالة في خطابك. صمم خطابك بما يتناسب مع مستوى ومزاج جمهورك. اختر أنسب الكلمات و

تعايير ممكنة. فكر في لغة الجسد المناسبة لتقوية خطابك. إنشاء والحفاظ على اتصال بالعين مع الجمهور. إذا قمت بذلك ، فسوف يولي الناس اهتمامًا أفضل لخطابك. قم بمزجها ببعض الحكايات الحارة أو الدعابة لجعلها ممتعة. تذكر ، إذا اعتقدت الحشود أنك ممل ، فقد تسمعهم يشخرون. في ظروف معينة ، فإن تشجيع مشاركة الجمهور سيفي بالغرض المتمثل في التغلب على الملل.

تنظيم الكلام يتم دائمًا تنظيم الخطب الفعالة بشكل جيد للغاية. يجب أن يكون لديك بداية جذابة ، ووسط إعلامي وإغلاق محفز. يجب أن يكون افتتاح خطابك من النوع الذي يجذب انتباه الجمهور.

تذكر أن الختام سيحدد درجة نجاح خطابك. ومع ذلك ، فإن الجزء الأكبر من خطابك يكمن في الجسم ، في الوسط ، حيث يتم عرض النقاط الرئيسية والنقاط الفرعية. في النهاية ، يجب اختتام ملخص موجز للخطاب. النهاية لا تقل أهمية عن البداية لأنها ما تأخذه الحشود معهم إلى المنزل عند مغادرتهم.

تعد نفسك كتابة خطابك ، ومراجعتة بما يرضيك ، والتمرن عليه بشكل منهجي ، والوقوف أمام مرآة أو حشود خيالية ، وإلقاءه هي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لضمان نجاحك كمتحدث عام. كلما كنت أفضل استعدادًا لخطابك ؛ كلما زادت فرصك في مواجهة جمهورك بلا خوف. كما أنه سيساعدك على إلقاء خطاب أكثر فعالية وإثارة للإعجاب.

قم بعمل أرضي مناسب وتسليح نفسك بالإعداد المناسب. كلما كنت أكثر استعدادًا ، زادت ثقتك بنفسك وقل خوفك. ستكون قادرًا على الوقوف أمام جماهير كبيرة وتأسرههم بخطابك الذي تم التدريب عليه جيدًا. سوف تتلقى مكافآتك على عملك عندما يقفون ويصفقون ويصفقون.

تحسين مهارات الاستماع لديك

لكي تتمكن من التواصل بنجاح مع الآخرين ، يتعين علينا تطوير مهارات الاستماع لدينا ، والاستماع حقًا إلى ما يقوله شخص ما وفهمه هو مفتاح التواصل الفعال. بينما يعتقد الغالبية منا أننا نستمع إلى ما يقوله الآخرون ، في الواقع عدد قليل جدًا منا يستمع باهتمام ، وهذا هو المكان الذي يمكن أن ينشأ فيه سوء الفهم ، مما يؤدي إلى الصعوبات وأحيانًا الجدل.

لقد طور معظمنا ، على مر السنين ، عادات استماع سيئة واستمرروا في الحياة مع هذه العادات ، تشمل بعض العادات الأكثر شيوعًا التي طورها الناس والتي تؤدي إلى ضعف مهارات الاستماع.

• الاستماع دون الاستماع حقًا إلى ما يقوله الآخر ، مما يتركنا غالبًا في عداد المفقودين

• نسمح للتأثيرات الأخرى من حولنا بتشتيت انتباهنا والابتعاد عنها
المحادثة

• نتظاهر بأننا نصغي بينما في الواقع نفكر في شيء ما
غير ذلك ، ولا تسمع سوى مقتطفات مما يقال • في كثير من الأحيان ابدأ بالاستماع ، ثم إذا اعتقدنا أننا نعرف ما يقال ،
فقاطع الشخص قبل أن ينتهوا من الحديث • يمكن لأي شخص في كثير من الأحيان سماع ما يريد سماعه ، أو ما يريده أعتقد أنهم
يجب أن يكونوا مغايرين وهو أمر غالبًا ما يكون مختلفًا تمامًا عما يقال بالفعل

• غالبًا ما نفترض أننا عرفنا سبب قول شيء ما ومنتقل إليه
الجانب الدفاعي

• لا يمكننا انتظار فرصة للدخول في المحادثة من خلال وجهة نظرنا الخاصة

هذه هي الأخطاء الأكثر شيوعًا التي يرتكبها الكثير منا عندما يتعلق الأمر بالاستماع ، أو بالأحرى عدم الاستماع. ومع ذلك ، من خلال إدراك
أخطائك ومحاولة تغييرها ، من المرجح أن تكون على دراية بأخطائك ، وهذا يجعل تغيير العادات السيئة أسهل. لتنمية عادات استماع
إيجابية وفعالة ، يجب عليك اتباع النصائح التالية.

• حتى لو كان ما يقوله المتحدث مملًا ، فعليك حقًا أن تمارس القوة
نفسك للاستماع باهتمام لما يقولونه ولا تميل إلى الانجراف بعيدًا إلى عالمك الخاص. بالإضافة إلى التركيز على ما يقولونه ،
راقب لغة جسدك مثل التواصل البصري وحركات اليد وإيماءات الرأس.

• استمع إلى كل ما يقولونه حتى لو كان هذا يعني الاعتراف بما هو غير سار أو ما لا تريد سماعه بشكل خاص. • حاول ألا تتوصل
إلى أي استنتاج قبل أن تسمع كل ما يقوله لك الشخص ، ولا تدخل في المحادثة قبل أن ينتهوا من خلال تخمين ما سيقولونه.

• استجوب المتحدث بطريقة غير قضائية ، من خلال طرح الأسئلة بهذه الطريقة ستجد في كثير من الأحيان أن ما يدور في ذهن
المتحدث وما افترضته هما شيئان مختلفان.

• عندما لا تكون متأكدًا ، اسألهم مباشرة عما إذا كان ما تعتقده هو في الواقع ما هم عليه
يعني أن هذا يمكن في كثير من الأحيان أن يخفف أو يوقف حدوث أي سوء فهم.

كلما تدربت على تحسين مهارات الاستماع لديك ، أصبح الأمر أسهل حتى تطور هذه العادات الجديدة كطبيعة ثانية. ستجد بعد ذلك
أنك تتعامل مع الناس بشكل أسهل وأقل احتمالًا للدخول في صراعات من خلال سوء الفهم.

تعلم كيف تقول لا

بشكل عام ، لا يمكن للناس أن يقولوا لا لشخص يطلب منهم شيئاً لأنهم قلقون جداً بشأن إزعاج الشخص أو يفتقرون إلى الشجاعة لرفض الطلب. غالبًا ما يكره الناس الاختلاف ، أو يعتقدون أن قول "نعم" أسهل من قول "لا". لا يستطيع الآخرون أن يقولوا لا ببساطة. ومع ذلك ، غالبًا ما تكون هناك حالات يكون من الأفضل فيها رفض طلب ما ومن المهم معرفة كيفية نطق هذه الكلمة الصغيرة الصغيرة ، "لا".

اعتماد استراتيجيات بسيطة لقول لا ، بأدب ولكن بحزم. لا تحتاج إلى طهي القصص من أجل الرفض. لست بحاجة إلى تقديم أعذار واهية. يمكنك أن تقول لا دون أن تكون غير أمين.

انظر إلى بعض الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها قول لا:

• لا

• لا يمكنني قبول هذا بالتزاماتي الحالية. أنا آسف.

• أنا مشغول نوعا ما الآن. يجب أن أرفض.

• لا أعتقد أن لدي الوقت لذلك ، لأنني في منتصف شيء ما مهم.

• بعد الاطلاع على التقويم الخاص بي ، وجدت أن لدي بالفعل سابقًا إلتزامات.

• لا. سأكون قادرًا فقط على القيام بعمل متواضع في الوقت الحالي.

• لا. ليس لدي أي وقت فراغ الآن.

• ليس هذه المرة ، من فضلك أعطني مزيدًا من الإشعار في المرة القادمة وسأعمل عليها جدولتي.

• لا أستطيع.

• لماذا لا تجرب شخصًا آخر؟ أنا لست الشخص المناسب لهذا ..

هناك مائة طريقة أخرى لقول لا دون الشعور بعدم الارتياح أو إيذاء الآخرين من خلال الصراحة أو حتى الوقاحة. إذا لم تكن متأكدًا ، يمكنك دائمًا طلب الوقت لاتخاذ القرار دون الشعور بالذنب. قد تقول إنه سيتعين عليك التفكير في الأمر. إذا أصر شخص ما على الطلب عندما تريد أن تقول لا ، فقد تضطر إلى أن تكون حازمًا وترفض بشدة. لا تحتاج إلى المخاطرة بالالتزام بقول نعم عندما تريد فعلاً أن تقول لا.

في الحالات القصوى ، الأشخاص غير القادرين على قول لا لرؤسائهم ، الذين يطلبون عملاً أكثر بكثير مما يمكنهم القيام به بشكل معقول في غضون فترة زمنية محددة ، ينتهي بهم الأمر إما إلى عدم القيام بالمهمة على الإطلاق أو القيام بها بشكل سيء. في كلتا الحالتين ، هم

وضع وظائفهم على المحك دون داع. إذا كان بإمكانك إظهار أسباب عدم قدرتك على قبول المسؤولية الإضافية لرئيسك في العمل ، فقد تتمكن من إقناع رئيسك بعدم قدرتك على قبول العمل الإضافي.

ربما يمكنك عمل قائمة بجميع المشاريع التي ملأت صحنك بالفعل. ربما يمكنك اقتراح استراتيجيات بديلة أو غيرها من الاستراتيجيات التي يكون عبء العمل فيها أقل أو مستويات الكفاءة أعلى لإنجاز هذا العمل المحدد. على أي حال ، لا تقبل أي شيء يعرض وظيفتك للخطر أو يجعلك تعاني لاحقًا.

مما لا شك فيه أن تعلم قول لا هو مهارة لا غنى عنها للجميع. يمكن أن يساعدك قول "لا" في الوقت المناسب على اكتساب الاحترام مع زملائك وتجنب مرارة أولئك الذين يضطرون إلى سماعها.

تجنب الإغراءات للعيش حياة أفضل

على الرغم من أن الحياة قد تحسنت إلى حد ما مع التقدم في التكنولوجيا على مدى السنوات القليلة الماضية بطريقة اتخذناها خطوات إلى الوراء أيضًا ، أصبح لدينا الآن الإنترنت متاحًا لنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع مما يتيح لنا الوصول إلى مجموعة واسعة من وسائل الترفيه التي نوفرها لم يكن منذ سنوات. أصبحت أجهزة التلفزيون أكبر ويمكننا الوصول إلى الأفلام المصنفة على أنها R بنقرة زر واحدة ، وقد انطلقت ألعاب الفيديو بشكل كبير وأصبح الأطفال الآن يركضون في عالمهم الافتراضي وهم يلوحون بالبنادق والسكاكين والقنابل ويستمترون في القتل مرح بالتفاصيل دموية للغاية.

كل يوم تنصدر الصحف عناوين جرائم القتل والسرقة والاعتصاب ، ولكن لا عجب عندما نتعرض باستمرار للقصف والإغراء بالأفلام والألعاب وبعض الأشياء التي توفرها شبكة الويب العالمية.

بالتأكيد يمكننا اختيار عدم مشاهدة الأفلام ، أو عدم ممارسة الألعاب أو الخوض في الأجزاء الأكثر ذكاءً من شبكة الويب العالمية ، ولكن الإغراء موجود ولا يمكن لأي شخص مقاومته ، فنحن جميعًا نعلم أن الإغراء هو ذلك ، إذا كنا نعتقد أننا لا يجب أن نفعل شيئًا ، فلا يمكننا مقاومة القيام به أو إلقاء نظرة خاطفة ، إذا لم يكن هناك شيء آخر سوى الفضول. لكن هل يؤلمنا ذلك ، هل يمكن لما نراه أو نفعله أن يؤثر علينا حقًا في أفعالنا في الحياة ، بجادل البعض بالطبع بأن نعم ، يمكن أن يؤدي التعرض المستمر للقصف بالعنف والجنس إلى تغيير طريقة تفكيرنا وشعورنا ، لذا فإن إمكانية حدوث ذلك تدريجيًا البدء في التأثير على أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا أمر محتمل للغاية.

إذا تم تصوير العنف على أنه متعة في ألعاب الفيديو ، ألا يفهم الأطفال الفكرة الخاطئة؟ عندما يرى الشباب ، وخاصة الفتيات ، الحجم ، النساء يتجولن على المنصة ، فهل سيأكلون تلك الوجبة الصحية المتوازنة التي تضعها أمامهم أم أنهم سيقضمون ورقة الخس لإلقاء المزيد من الوزن؟

يتيح لنا الإنترنت استعراض حياتنا ليراها العالم كله من خلال المدونات وغرف الدردشة ، فهل نترك بابنا الأمامي مفتوحًا على مصراعيه ونشجع الغرباء على السير في الشارع؟ فقط الأحق سيفعل ذلك نحن

لا تسمح فقط لأطفالنا بالوصول غير المقيد إلى الشبكة ولكننا نفعل ذلك بأنفسنا أيضًا. نكتب المدونات ونملأ الملفات الشخصية وننشر صورًا لأنفسنا وأبن نعيش ، حتى أننا نضع رقم هاتفنا في الصفحة الشخصية في بعض الأحيان ، في حين أن هناك العديد من الاستخدامات الجيدة للإنترنت مثل التقريب بين العائلات والأحباء ، يمكن يتم استخدامه أيضًا من قبل العنكبوت المزيف بمكر ، مجرد الجلوس والانتظار لجذب شخص مطمئن إلى شبكة من الأكاذيب والخداع ، وبعد ذلك عندما يبدو كل شيء على ما يرام ، سيضرب بقوة مميتة في بعض الأحيان. التقدم في التكنولوجيا ليس سيئًا ، ولكن كيفية استخدام هذه التطورات هي المشكلة ونوع الشخص الذي يمكن أن نصبح عليه من خلال استخدامها باستمرار ، وعلينا تجنب الإغراء إذا أردنا أن نعيش حياة أفضل في المستقبل.

الفصل الثالث: كيف تكون ناجحًا

كيف تكون ناجحًا في الحياة

نريد جميعًا أن نكون ناجحين في الحياة ، لكن ما يمكننا فعله لضمان هذا النجاح ، والنجاح في الحياة ليس بالصعوبة التي قد تتصورها ، وليس هناك أي سر في ذلك ، بل بالأحرى مجرد الفطرة السليمة والتفكير الإيجابي والموقف و مبادرة. إلى جانب هذه المعرفة والفهم ، إليك بعض النصائح لإرشادك إلى طريق النجاح.

•المثابرة -المثابرة والتصميم هما المطلوبان للنجاح ، إذا لم تتخلى عن شيء ما تحاول القيام به فلن تفشل ، فالأمر بهذه البساطة. إذا لم يعمل شيء ما كما هو مخطط له في المرة الأولى ، فحاول وحاول مرة أخرى باستخدام طرق مختلفة لتحقيق النتيجة التي تبحث عنها. •التغيير -إذا لم تكن سعيدًا بما لديك الآن ، أو من أنت في الحياة ، فإن الشخص الوحيد الذي يمكن أن يحدث فرقًا في وضعك أو حياتك هو أنت. قد يعني التغيير تغيير نظرتك إلى الحياة ، أو نظرتك إلى نفسك ، أو أولوياتك أو أنشطتك ، فلا يمكنك إلقاء اللوم على أي شخص آخر سوى نفسك وأنت فقط لديك القدرة على التغيير. •ما يدور حولك يأتي -لن تعود إلى الحياة إلا ما ترغب في وضعه فيه ، إذا كنت مفيدًا وصادقًا وصادقًا وإيجابيًا ، فستحصل على نفس الشيء في المقابل مما قد يساعدك في طريقك إلى النجاح خاصة في مكان العمل. •لا يمكنك النجاح بمفردك - يعتمد جميع الأشخاص الناجحين جزئيًا على الآخرين لتحقيق نجاحهم ، فلكل شخص مهارات ومواهب وقدرات مختلفة تؤدي عند الجمع بينها إلى نجاح الفرد.

•مركز نفسك -نحتاج جميعًا إلى قضاء بعض الوقت خلال اليوم لتركيز أنفسنا ، من خلال إعادة تركيز أنفسنا وما نرغب في تحقيقه ، فنحن قادرون على تحقيق المزيد ونكون أكثر فعالية في مهامنا. •حدد لنفسك أهدافًا أو أهدافًا -يمكن أن يساعدك تحديد أهداف أو أهداف لنفسك على النجاح في أي شيء تختاره ، ويمكن أن تكون أهدافًا يومية أو قصيرة المدى أو طويلة المدى على المدى القصير لمدة شهر أو نحو ذلك وعلى المدى الطويل لا يزيد عن 6شهور. ضع دائمًا أهدافًا واقعية وامنح نفسك تاريخًا للوصول إلى هدفك ، وقم بمراجعة أهدافك على أساس منتظم للتأكد من إمكانية تحقيقها دائمًا. •لا تكافح من أجل الكمال -لا تحاول أبدًا أن تكون مثاليًا ، فلا أحد مثالي ، ضع معيارًا وهدفًا وقم بالمهمة أو الوظيفة بأفضل ما لديك من قدرات وكن سعيدًا بذلك ، طالما أنك أعطيت أفضل لقطة هي كل ما يمكن أن تطلبه أنت أو أي شخص آخر.

ثق بنفسك -طور استراتيجيات تجعلك أكثر وعياً بنفسك وما تستطيع تحقيقه ، إذا كنت تؤمن بنفسك وما تستطيع تحقيقه ، فمن المرجح أن تنجح في كل ما تفعله.

ركز على ما تريد -ركز على الإيجابي وما الذي تريد تحقيقه بدلاً من السلبي أو ما لا تريده

تحقق ، انظر دائماً إلى الأمام بدلاً من الخلف وركز فقط على النتيجة النهائية المرجوة.

اتخاذ القرارات الصحيحة

يجد البعض منا أنه من السهل اتخاذ القرارات بينما يميل البعض الآخر إلى المماطلة كثيرًا عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات - خاصةً إذا كانت قرارات مهمة يمكن أن تغير مسار حياتنا. عند اتخاذ القرارات في المواقف المتغيرة للحياة ، قد يكون الأمر صعبًا على الجميع ، فبعد كل هذا القرار الذي ستتخذه سيؤثر على حياتك وقد لا يكون المسار الذي تختاره قابلاً للعكس بسهولة أو من المستحيل تغييره. إذا توقفنا وراجعنا بعضًا من أكبر اللحظات التي حدثت في حياتنا بشكل خاطئ ، نجد أن أكبر ندمنا يأتي من اتخاذ القرار الخاطئ. ربما اتجهنا إلى حدسنا عند اتخاذ قرار أو تركنا أنفسنا يتأثرون بالآخرين ، فهناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نتخذ قرارات خاطئة في الحياة ويكون الجميع تقريبًا قد اتخذوا القرار الخاطئ في وقت ما من حياتهم. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في اتخاذ القرار.

• تذكر عند اتخاذ القرار ، أنه لا يوجد قرار صحيح أو خاطئ ، فالقرارات هي مجرد اختيار من بين البدائل. • تجنب دائمًا اتخاذ قرارات سريعة بشأن شيء ما ، إذا كان من السهل التراجع عن القرار ، فيمكنك التحرك بسرعة بينما يجب التفكير في قرارات لا رجوع فيها.

• قم بتدوين الملاحظات عند اتخاذ القرار ، وقم بتدوين جميع الحلول وتضمين جميع المعلومات ذات الصلة ، من خلال رؤيتها مكتوبة بالأبيض والأسود في بعض الأحيان تكون الإجابة تحقق في وجهك. اكتب جميع إيجابيات وسلبيات القرار الذي تتخذه ، فقد يساعدك في توضيح قرارك أو مساعدتك في رؤية أي مشاكل قد يواجهها القرار.

• اتخذ قرارًا واحدًا في كل مرة ، ولا تسمح أبدًا للقرارات بالتراكم و
تجبر نفسك على جعلهم جميعًا مرة واحدة.
• إذا تأثر الآخرون بقرارك ، فاحصل على مدخلاتهم على

الموقف.

• اتخذ قرارًا والتزم به ، عليك أن تدرك أنك
لا يمكن أن يعرف على وجه اليقين 100% أنه هو الصحيح ولكن بمجرد التمسك به.

• قبل اتباع أي قرار ، اسأل نفسك ماذا لو كان أي شيء ممكنًا
تسوء إذا اتبعت هذا الاختيار. • بمجرد أن تلتزم بقرارك ، اتبعه

بإخلاص ، اترك كل "ماذا لو" ولا تزعج نفسك بعد الآن.

• تصور قرارك في رأسك واتبعه في عقلك ، تصور جميع نتائج القرار قبل متابعته فعليًا.

• ضع ثقتك في قدرتك على اتخاذ قرار ناجح وقدرتك على متابعته.

•راجع جميع الحقائق جيدًا قبل اتخاذ قرار ، بمجرد مراجعتها ، امنح نفسك وقتًا للتفكير فيها قبل استخلاص نتيجة وتحديد قراراتك من الحقائق. •حاول دائمًا أن تبني قراراتك على ما هو صواب أو تشعر أنه صحيح

شيء نفعله.

•تذكر أن تنظر إلى الهدف من القرار وبدائل القرار ومخاطر أي بدائل للقرار.

استخدم هواية لتصبح ناجحًا

تقريبًا كل شخص لديه هواية. الهواية هي شيء يسعدك القيام به ويخفف من الملل والتوتر ويبقيك مشغولًا في أوقات فراغك ، ومع ذلك يمكنك ممارسة بعض الهوايات وتطويرها إلى أعمال ناجحة. بدأ بعض الأشخاص بهواية وأنشأوا نشاطًا تجاريًا ناجحًا للغاية من الألف إلى الياء عن طريق القيام بشيء ما ، على الرغم من أن بعض الهوايات أكثر من غيرها لديها بطبيعة الحال المزيد من القدرة على الازدهار والتوسع. هناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها عندما تفكر في تحويل هوايتك إلى عمل تجاري.

هل لديك التزام؟

في حين أن هوايتك هي شيء تستمتع به الآن في وقت فراغك ، فهل سيكون لديك الالتزام اللازم للالتزام بها إذا كنت تمارسها بدوام كامل ، فما هو أكثر من ذلك الذي لديك الوقت اللازم للالتزام بإنجاح العمل؟ إن القيام بشيء ما عندما تشعر أنه من أجل المتعة هو أمر مختلف تمامًا عما لو كنت تعتمد عليه للحصول على دخل.

التمويل سيتعين عليك تحديد المبلغ الذي ستستغرقه لتمويل هوايتك كعمل تجاري وإطلاقها ، وكيف ستمولها ، إنها نقطة مهمة يجب مراعاتها جنبًا إلى جنب مع معرفتك بإدارة الأعمال التجارية بشكل عام.

هل لديك رئيس للعمل أو أنك ستحتاج إلى أي مساعدة وكما المساعدة التي ستحتاجها وما هي التكلفة؟

دورات إدارة الأعمال إذا كان لديك رئيس للأعمال ، فقد تحتاج إلى الحصول على دورة تدريبية في إدارة الأعمال ، بينما قد يكون لديك ما يتطلب الأمر ومعرفة كيفية إدارة الأعمال التجارية بنجاح ، فقد تحتاج إلى الحصول على مؤهلات أو تعلم المهارات من أجل التشغيل عمليًا بنجاح.

جذب العملاء إذا كنت ستحول هوايتك بنجاح إلى عمل مزدهر ، فمن الضروري بالطبع أن يعرف الناس عنك وما تقدمه ، لذلك عليك التفكير في توسيع قاعدة عملائك. يوفر الإنترنت فرصة ممتازة لتوسيع قاعدة عملائك دوليًا ؛ يقدم الإنترنت ما لديك لتقدمه لملايين الأشخاص حول العالم من خلال الإعلان عن عملك على موقع الويب الخاص بك. هناك حاجة إلى بعض المعرفة بالبرمجة وقد تضطر إلى توظيف شخص ما للعمل معك

صمم موقعك وقم بتخطيطه وليس فقط أن عليك نشره على الويب عن طريق الترويج له على محركات البحث وشراء مساحات إعلانية.

تحضير نفسك للنجاح إذا سارت الأمور وفقاً للخطة وظننت أن خطتك من خلال عمالك الجديد ستزدهر وتتحول إلى نجاح ، عندما يحدث هذا ، يجب أن تكون مستعداً للتحويلات التي ستحدث. إذا توسع عملك ، فقد يصبح كبيراً جداً بالنسبة لعملية رجل واحد ، وبعد ذلك ستواجه مجموعة جديدة كاملة من المشاكل لمواجهتها مثل العثور على أماكن عمل أكبر ، وتوظيف موظفين إضافيين وتلبية الطلب المتزايد.

لماذا تحتاج إلى التفكير مثل النجاح لتكون ناجحاً

أن تكون ناجحاً هو كل شيء عن أن تكون إيجابياً ، وإذا كنت تفكر في النجاح والنجاح ، فإن هذا يبني الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وهذا هو المزيج المطلوب لتحقيق أقصى استفادة من الحياة والنجاح في الحياة. مهما كان ما ترغب في تحقيقه من الحياة ، سواء كان ذلك في العمل أو حياتك الشخصية ، فإن مفتاح النجاح الفعلي هو الإيمان بنفسك وبقدرتك على تحقيق كل ما تريد القيام به. التفكير بالنجاح يؤدي إلى النجاح ، كل ما يحدث من حولنا يعتمد على طريقة تفكيرنا وما نفكر فيه ، تعلم كيفية التفكير بشكل إيجابي هو مفتاح تعلم كيفية التفكير بنجاح وبمجرد أن تبدأ في التفكير بنجاح لديك القدرة على التغيير تقريباً أي جانب من جوانب حياتك.

تشكيل حياتك كل فكرة لدينا تشكل حياتنا وتحدد إلى حد ما نتيجة الموقف ، إذا ذهبنا إلى شيء ما بالتفكير بشكل سلبي ، فستكون النتيجة مختلفة تماماً عما كنا قد دخلنا في نفس الموقف ونفكر بشكل أكثر إيجابية. الطريقة التي نفكر بها ونتحدث مع أنفسنا تحدد كيف ندخل في موقف وببساطة عن طريق تغيير الطريقة التي نفكر بها يمكن أن تغير نتيجة هذا الموقف. عندما نفشل في موقف ما ، فإن هذا يرجع إلى حد كبير إلى أفكارنا المقيدة للذات ، والأفكار السلبية التي سمحنا لها بالتسلل إليها وتجعلنا نشعر بأنه لا يمكننا النجاح. من أجل تغيير ظروفنا أو نتيجة الموقف ، يتعين علينا تغيير الطريقة التي يفكر بها دماغنا ، والتي بدورها تغير نظرتنا وتغير الموقف إلى موقف أكثر إيجابية.

النجاح ليس شيئاً لا يمكن اكتسابه إلا من قبل عدد قليل جداً من الأفراد الذين يمتلكون مفتاحاً سحرياً لا يمتلكه الآخرون ، فالقدرة على تحقيق النجاح هي فينا كل ما علينا فقط إدراك ذلك ومعرفة كيفية تغيير طريقتنا في التفكير بصدق في أننا قادرون على تحقيق النجاح في كل ما نقوم به. عندما نبدأ في تغيير طريقة تفكيرنا إلى نهج أكثر إيجابية للمواقف والمهام ، ستبدأ تدريجياً في تشكيل حياتك بالطريقة التي تريدها ، إحدى الطرق الممتازة للبدء في تغيير نمط تفكيرنا هي استخدام التأكيدات اليومية . هذه مجرد عبارات مصممة لأي موقف أو مهمة معينة تتكرر على مدار اليوم إما بصوت عالٍ أو بهدوء لنفسك ، فهي تساعد على إعادة تدريب عقلك وطريقة تفكيرك في هذا النهج الجديد الأكثر إيجابية

حياة. في الأساس ، الشيء الوحيد الذي يمنعك من النجاح في كل ما تفعله هو نفسك ، أو لكي تكون أكثر دقة أفكارك ، فإن الأفكار السلبية تؤدي إلى السلبية والأفكار الإيجابية تقودك مباشرة إلى طريق النجاح وما بعده. باختصار ، فكر بالنجاح ولا شك أنك ستنتج في أي جانب من جوانب حياتك.

حسن من نفسك بالخروج من منطقة الراحة الخاصة بك

منطقة الراحة الخاصة بك هي بالضبط ما تبدو عليه ، أو الأماكن أو المواقف التي تشعر فيها بالراحة ، بينما لا يوجد شيء خاطئ في مناطق الراحة من أجل توسيع إمكاناتنا والنجاح في الحياة ، يتعين علينا أحياناً الانتقال من منطقة الراحة الخاصة بنا إلى مكان غير مألوف إقليم. فقط من خلال دفع أنفسنا للقيام بشيء جديد أو ما نخاف منه ، يمكننا تطوير أنفسنا وتحسينها. الخطوة الأولى التي يجب اتخاذها في المغامرة خارج منطقة الراحة الخاصة بك هي أن تقرر ما الذي ترغب في تغييره بشأن نفسك أو حياتك ، والطريقة التي ترغب في المضي قدماً بها. قم بعمل قائمة بكل ما تريد القيام به أو قم بتغيير ما ترغب في تحقيقه ، والأماكن التي ترغب في زيارتها وما الذي تريده من الحياة. عندما تحدد أهدافك وغاياتك ، يمكنك بعد ذلك اتخاذ الخطوة التالية في تحويلها إلى حقيقة. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك.

صورتك الذاتية ما هي المدة التي مرت منذ آخر مرة قمت فيها بتغيير مظهرك ، على سبيل المثال ، منذ متى حصلت على نفس تصفيفة الشعر؟ يمكنك البدء في الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك عن طريق إجراء تغييرات على صورتك الذاتية ، وتجربة تسريحة شعر مختلفة ، وربما لون مختلف ، وتغيير لون مكياجك ، وحلق لحيتك أو إنماء واحدة ، واختيار نمط مختلف من الملابس التي ترتديها عادة أو تغيير لونها. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها إجراء تعديلات صغيرة على صورتك الذاتية لمنح نفسك مظهرًا جديدًا ونظرة جديدة للحياة ، فتوقف وفكر إذا كنت تفعل كل ما في وسعك لتبدو وتشعر بأفضل ما لديك ومنح نفسك الثقة. التعزيز من خلال إجراء تغييرات إيجابية على صورتك الذاتية.

افعل شيئاً مختلفاً اجعل هدفك الأسبوعي أن تفعل شيئاً مختلفاً تماماً عما كنت تفعله عادةً ؛ يمكن أن يكون هذا أي شيء فقط لإخراجك من المألوف الذي وضعت نفسك فيه ولتوسيع منطقة راحتك على الأقل يوماً واحداً في الأسبوع. ابدأ بإجراء تغييرات صغيرة في البداية ، واذهب إلى مطعم مختلف لتناول طعام الغداء ، واطلب شيئاً من القائمة لم تجربه من قبل ؛ هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها إجراء تغييرات صغيرة تدريجية في حياتك اليومية.

مارس هواية جديدة -مارس هواية جديدة في الحياة ، وانضم إلى مجموعة اجتماعات أسبوعية مثل اتباع نظام غذائي أو نادٍ للكتاب أو تذوق النبيذ ، واختر شيئاً بعيداً عن الشخصية وسيجعلك تقابل أشخاصاً جدد وتذهب إلى أماكن جديدة. يعد القيام بشيء مختلف كل أسبوع واكتساب اهتمام جديد طريقة ممتازة للخروج من منطقة الراحة الخاصة بك.

إن مواجهة مخاوفك وجهاً لوجه بشأن التغيير أمر مخيف دائماً عندما نخطو لأول مرة نحو المجهول ، ولكن لا يمكننا تحسين أنفسنا وحياتنا إلا من خلال مقابلة مخاوفنا وتحيية مخاوفنا وجهاً لوجه وتجاوز الخوف ، بمجرد أن نلتقي به وجهاً لوجه. تجد أنه ليس مخيفاً جداً بعد كل شيء. لذا افعل شيئاً يخيفك كل أسبوع.

لماذا تحتاج إلى الخروج على أحد أطرافك لتحقيق النجاح

إذا كنت تريد أن تكون ناجحاً في الحياة ، فمن المهم أن تدفع نفسك في كل خطوة على طول الطريق ، ولا تجلس أبداً وتسترخي على أمجادك وتكون راضياً عما حققته حتى الآن في الحياة. يجب أن تبحث باستمرار عن طرق يمكنك من خلالها تحسين حياتك ونفسك لتحقيق وتحقيق المزيد من الحياة ، وتطوير نفسك إلى أقصى إمكاناتك وما بعدها.

فكر في نفسك كشجرة ، تبدأ الشجرة كشجرة تنمو للأعلى وتتوسع للخارج ، وتتفرع باستمرار في جميع الاتجاهات ، وتضع جذوراً أساسية قوية في أعماق الأرض ، ولا تتوقف الأشجار عن النمو ولا يجب عليك أنت أيضاً. دفع نفسك باستمرار طوال الحياة والخروج على أحد الأطراف هو مفتاح النجاح التام في كل ما تختار القيام به في حياتك.

تعرف على ما لديك في الحياة الخطوة الأولى التي يجب عليك اتخاذها هي تحديد ما لديك بالفعل في حياتك ، على سبيل المثال ما هي أفضل صفاتك ، وما هي مواهبك الخاصة وكيف يمكنك تطويرها بشكل أكبر؟ اجلس واكتب تقييماً صادقاً عن نفسك حتى تتمكن من التوسع في تحسين الشخصية. إذا كنت تعتقد أنك قد لا تكون صادقاً مع نفسك ، فاطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء إعطائك بعض البصيرة ، ولكن قبل كل شيء كن صادقاً تماماً مع نفسك في جميع المجالات ، لا يمكن إجراء التحسينات إلا إذا تمكنت من إيجاد طرق للتحسين أو وسع نشاطاته. حدد ما تريد التوسع فيه أو تطويره في حياتك ، المجالات التي يمكن أن تكون أفضل ، حيث يمكنك التحسين وما هي المهارات التي تحتاج إلى تعلمها حتى تتمكن من تحقيق أهدافك.

اتخذ خطوات صغيرة بمجرد تحديد المجالات التي يمكن إجراء التحسينات فيها ، فإن الخطوة التالية هي اتباع هذه الخطوات ، ولكن لا تتسرع في اتخاذ خطوات عملاقة ضخمة وتأمل في تحسين نفسك بسرعة ، وهو مفتاح النجاح من خلال اتخاذ واحدة خطوة صغيرة نحو هدفك في كل مرة.

أعد تقييم موقفك من وقت لآخر على طول الطريق ، أعد تقييم موقفك للتأكد من أنك لا تزال تسير في الاتجاه الصحيح ، فمن الأفضل أن تجد أنك تبتعد عن المسار مبكراً بدلاً من أن تتعثر وتنتهي بفقدان الاتجاه والطريق كلياً كنت تنوي الذهاب. إذا كنت تتوسع في عدة مجالات من حياتك في وقت واحد ولديك العديد من الأهداف قيد الحركة ، فمن المفيد أن تحتفظ بدفتر يوميات مكتوب لأهدافك وإنجازاتها ، وبهذه الطريقة يمكنك تتبع ومعرفة مدى تقدمك.

كافئ نفسك على إنجازاتك احرص دائمًا على مكافأة نفسك على إنجازاتك على طول الطريق ولكن لا تتوقف أبدًا عن دفع نفسك إلى الأمام لتحقيق المزيد من النجاح ، عندما تنجح في شيء ما وتحقق هدفًا ، استمتع بما أنجزته والفخر الذي يجب أن تشعر به. أرح عظامك المرهقة لفترة قصيرة واستمتع بالمشاعر ، ثم استعد للوقوف على قدميك واستمر في السير على الطريق الطويل نحو النجاح ، ولا تفوتك منعطفًا في الطريق أمامك يأخذك إلى عمق أكبر في النجاح.

تعلم الانضباط لأسلوب حياة أكثر صحة

يمكننا جميعًا الاستفادة من الانضباط في حياتنا ، يساعدنا الانضباط على التمييز بين الخطأ والصواب كأطفال عندما نكبر وعندما نصل إلى سن الرشد ، لا نزال نستفيد من الانضباط الذاتي. يساعدنا الانضباط الذاتي على عيش نمط حياة أكثر سعادة وصحة عند استخدامه في العديد من جوانب الحياة ، وعندما نسمح لأنفسنا بالقيام بما يحلو لنا ، تبدأ الأمور في السوء وتعاني صحتنا.

الانضباط الذاتي لا يتعلق بإنكار نفسك ، إنه يتعلق باتخاذ خيارات حكيمة لمصلحتنا ، يعتمد الطعام الذي نأكله كل يوم ومقدار التمارين التي نقوم بها على مدى انضباطنا مع أنفسنا. بينما نفهم جميعًا أن الخيارات التي نتخذها تتبع من مدى صحتنا ، فإننا لا نتخذ دائمًا أكثر الخيارات حكمة ، وعلى الرغم من أن هذا أمر جيد بين الحين والآخر إذا فقدنا كل الانضباط الذاتي ، فإنه يبدأ قريبًا في الظهور على موقعنا. الصحة وربما محيط الخصر لدينا أيضًا.

في كثير من الأحيان نعقد اتفاقات مع أنفسنا لبدء اتباع أسلوب حياة أكثر صحة والبدء في إجراء تغييرات ، وهذا يحدث عادة في بداية العام الجديد كقرار. بينما يتمسك البعض بأسلحتهم ويقومون بإجراء تغييرات ومواكبة هذه التغييرات ، فإن الغالبية منا تقصر وتعود إلى طرقنا القديمة. أن تكون منضبطًا ذاتيًا ليس بالأمر السهل ، فهو يتطلب الكثير من قوة الإرادة ، خاصة إذا كنت بحاجة إلى إجراء العديد من التغييرات في نمط حياتك ، لكن هذا ليس مستحيلًا.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على البقاء في المسار الصحيح وتطوير المزيد من الانضباط الذاتي في جميع جوانب حياتك.

افهم أن الاختيارات التي تتخذها في الحياة هي اختيارك وخياراتك بمفردك ، لا يمكنك لوم الآخرين على فشلك إذا كنت تفتقر إلى الانضباط الذاتي • إذا ارتكبت أخطاء في الحياة ، فتعلم بواسطتها ، واكتسب نفسك وتدريب على أن تكون أكثر انضباطًا مع نفسك في المستقبل حدد لنفسك أهدافًا قابلة للتحقيق بشكل واقعي ، بمجرد أن يكون لديك

اكتب أهدافك وتأكد من أنك تفعل كل ما في وسعك للالتزام بها وتحقيقها. تقطع الأهداف شوطًا طويلاً في تشجيعك على ضبط نفسك.

• قم دائمًا بإنهاء أي مهمة تحددها للقيام بها قبل الانتقال للبدء

آخر

- تجنب إغراء الآخرين من حولك للابتعاد عما تريد تحقيقه ، فقد يفتقرون إلى الانضباط الذاتي ولكن لا تتأثر باتباع طرقهم
- ممارسة رياضة جديدة ، خاصة تلك التي تتطلب الكثير من الانضباط الذاتي أن تتفوق فيها طريقة ممتازة لتحسين نفسك
- لاحظ الفوائد التي اكتسبتها من ممارسة الانضباط الذاتي ، فالاحتفاظ بمجلة هي طريقة ممتازة لتحقيق ذلك
- تخيل العواقب التي يجلبها عدم الانضباط • قوة إرادتك في أدنى مستوياتها عندما تشعر بالتوتر فخذ الأمر ببساطة ،

تعلم كيفية الاسترخاء • لاحظ متى ولماذا تبدأ في الانحراف عن المسار والانحراف ، ومرة أخرى يمكن أن تساعدك المجلة على تتبع هذه الأوقات • استخدم التأكيدات لمساعدتك في الأوقات التي تشعر فيها بالإحباط أو الشك

نفسك

فكر في طريقك لتصبح ثريًا

كيف نفكر يقطع شوطًا طويلًا إلى مدى نجاحنا في الحياة ولدينا القدرة على تغيير حياتنا في كل جانب بما في ذلك مواردنا المالية. ببساطة عن طريق تغيير الطريقة التي نعتقد أنها يمكن أن تغير نظرتنا إلى وضعنا المالي وعلى الرغم من أن هذا وحده لن يجعلك مليونيرًا ، إلا أنه يمكن أن يحسن وضعك بشكل كبير ومن خلال الاعتقاد بأن الأموال يمكن أن تأتي إليك ستمنحها الفرصة للقيام بذلك.

هل سبق لك أن توقفت عن التفكير لماذا يستمر الأثرياء في أن يصبحوا أكثر ثراءً ؛ أحد الأسباب هو أنهم يفكرون بشكل مختلف في المال عن أولئك الذين ليس لديهم المال. التفكير السلبي لا يجلب شيئًا سوى السلبية والسلبية لن تجلب المال. ومع ذلك ، فإن التفكير الإيجابي يمكن أن يغير العديد من المواقف في الحياة ، وأحد الأشياء التي يقوم بها الأغنياء هو التفكير بإيجابية دائمًا.

فيما يلي بعض الأمثلة على النظرة وطريقة التفكير التي يمتلكها أولئك الذين لديهم المال وما يفكر به أولئك الذين ليس لديهم المال في نفس الموقف.

الشخص العادي - إذا كان يبدو جيدًا لدرجة يصعب تصديقها ، فمن المحتمل أن يكون كذلك
الشخص الغني - يبدو الأمر ممتعًا ، من فضلك قل لي المزيد

بينما يجب أن نكون جميعًا حذرين من عمليات الاحتيال ، يكون الشخص الغني أكثر استعدادًا للبحث عن فرصة لجذب أموال أكثر من الشخص الذي لديه القليل من المال ، وفي بعض الأحيان يكون القول "عليك إنفاق المال لكسب المال" صحيحًا.

الشخص العادي 95% - من جميع الأعمال التجارية الجديدة تفشل خلال السنوات الخمس الأولى

الشخص الغني - من الأفضل أن أنظر في جميع جوانب العمل وأتأكد من أداء واجبي المنزلي ، إذا كنت أرغب في إدارة مشروع تجاري ناجح

إن البدء بالسلبية في الاعتبار ليس هو أفضل طريقة لتنشيط أعمالك وتشغيلها ، بشرط أن تكون قد نظرت في مشروعك التجاري الجديد و

حصلت على نصيحة لا يوجد سبب للتفكير بشكل سلبي حول الآفاق و

نجاح.

الشخص العادي -العشب دائماً أكثر خضرة على الجانب الآخر من السياج

الشخص الغني -هناك عالم كامل من الفرص ينتظرنني فقط لاكتشافها

يسمح الشخص العادي دائماً لنفسه بالاعتقاد بأنه لا يمكنه القيام بعمل أفضل وتحقيق ما يريده من الحياة ، وأن الآخرين فقط هم من يمكنهم فعل ذلك ، من خلال التفكير السلبي في أنهم لا يمنحون أنفسهم الفرصة للتوسع ومليئين بـ "ماذا لو" و " فقط "

الشخص العادي -يجب أن يكون لديك المال حتى تتمكن من كسب المال

الشخص الغني -يجب أن تكون لديك فكرة رائعة من أجل كسب المال

في حين أن الفطرة السليمة تملي في بعض الظروف أنه لإخراج فكرتك على أرض الواقع يمكن أن يكلفك المال ، فإن الموقف الإيجابي تجاه إنفاق أموالك والمكافآت التي ستجلبها لك هو الفرق الكبير بين الفشل والنجاح.

الشخص العادي -لقد جربت ذلك من قبل وفشلت فقط ، لذلك سوف يحدث مرة أخرى

الشخص الغني -ماذا علي أن أفعل بشكل مختلف وأن أغير هذه المرة حتى تكون ناجحة

مرة أخرى تأتي السلبية في اللعب ؛ فقط لأن الأمر لم يكن كما هو مخطط له في المرة الأخيرة لا يعني أنه يجب عليك الاستسلام وعدم المحاولة مرة أخرى بعد الجلوس والنظر في الأخطاء التي ارتكبتها والتغيير من أجل نتيجة مختلفة.

تتشارك كل هذه الأفكار في شيء واحد وهو النظرة السلبية والإيجابية للحياة وما تفعله بها ، ببساطة عن طريق تغيير نظرتك تفتح لنفسك عالمًا جديدًا بالكامل والمزيد من الاحتمالات لك لتغيير وضعك المالي .

أحصي ما أنعم عليك

نحن جميعًا نئن ونتأوه في وقت ما أو آخر بشأن حياتنا لمجرد أنه بغض النظر عما لدينا في الحياة ، فإننا لا نشعر بالرضا أبدًا ونبحث دائماً عن شيء أفضل. كم مرة نجلس فعليًا ونقول شكراً لك على ما منحتنا إياه الحياة؟ بالنسبة لغالبية الأمريكيين ، فإن يوم عيد الشكر هو الوقت الوحيد الذي نفكر فيه فيما هو مهم بالفعل في الحياة ولماذا يجب أن نحسب بركاتنا. لا تتعلق السعادة في الحياة بالامتلاكات المادية والمال ، بل تتعلق بالأشياء اليومية الصغيرة التي غالبًا ما يأخذها معظمنا كأمر مسلم به ، فنحن جميعًا مباركون بغض النظر عن مسيرة الحياة التي تأتي منها ، يجب علينا جميعًا أن نحسب بركاتنا و قل شكراً على ما لدينا بدلاً من التفكير في ما لا نفعله.

قول الشكر منذ اللحظة التي تستيقظ فيها ، يجب أن تشكر ما لديك ، والاستيقاظ بجانب شريكك الذي تعترف به وتحبه ، والتوجه إليه وقول "شكرًا لك" يجعل بداية اليوم رائعة ، "شكرًا لك" على تحبني ، لكوني هناك من أجلي ، فقط لكونك أنت . "هذا هو الشخص الذي تعبه وتعشقه وأنت محظوظ بما يكفي لتستيقظ بجانبه كل صباح وهذا وحده يجعلك أحد أغنى الناس على وجه الأرض وهو سبب كافٍ لحساب نعمك كل صباح.

يمكن العثور على البركات في أصغر الأشياء. هناك العديد من الأشياء التي تحدث طوال يومك والتي لا نهتم بها ولكنها نعمة ويمكن أن يحدث بعضها أيضًا كبركات مقنعة. من المهم أن تكون أكثر وعيًا بما يحدث في حياتنا وأن نقدر كل الأشياء الصغيرة التي يمكن أن تمر بنا غالبًا دون أن نفكر فيها كثيرًا. في كثير من الأحيان ، تكون أصغر الأشياء في الحياة هي التي يمكن أن تجلب لنا أكبر قدر من السعادة ، وهذه هي بعض المعالم البارزة في حياتنا التي يجب أن نعترف بها ونشكرها في كل يوم.

ضع قائمة بنعمك إذا جلست وصفي ذهنك وتوقفت وفكرت في النعم التي لديك في حياتك وتهدف إلى سرد 5 منها وستبدأ بلا شك في التفكير فيما لديك في الحياة سوف تكون قادرًا على سرد كامل. أكثر بكثير من مجرد 5. بينما قد تعتقد أنه ليس لديك أي شيء تشكره ، ستجد أنه إذا فكرت في الأمر فأنت مخطئ ، ربما بالنسبة لك هو صوت ضحك طفلك أو طفلك وفرحه في قضاء الوقت معك ، يمكن أن تكون مكالمات هاتفية غير متوقعة من صديق أو حبيب أو ابن أو ابنة أو أم أو أب ، لمجرد إلقاء التحية ، والجلوس لتناول وجبة عائلية وتبادل القصص عن يومك. كل هذه هي أفراح الحياة الصغيرة التي تجعل الحياة خاصة وذات مغزى والتي يجب أن يقال الشكر ، إنها النعم الحقيقية ، لا يتعلق الأمر بكمية الأموال التي لديك في البنك ، وحجم خزانة ملابسك ، وامتلاكك أحدث الأدوات أو تلك السيارة الجديدة. كل هذه الأشياء هي مجرد ممتلكات مادية وعلى الرغم من أنها قد تجلب الابتسامة على وجوهنا وتجعلنا نشعر بالرضا فهي ليست نعمة حقيقية ، تأكد من أنها تشعر بالرضا عن الأمان المالي ولكن إذا لم تكن كذلك ، فهذا لا يعني أنك ليسوا أغنياء بعدة طرق أخرى. في الواقع ، غالبًا ما يكون العديد من الأشخاص الذين هم على خط الخبز أكثر ثراءً وقادرين على احتساب العديد من النعم أكثر من أولئك الذين لديهم حساب مصرفي ضخم.

