

8 حاجات لازم تمارسها يوميًا عشان تبقى ناجح



الأحد 8 مايو 2016 12:05 م

يستيقظ كل إنسان يوميًا كى يذهب إلى عمله ويبدأ يومه الذى يُعد كمثلُه من الأيام الماضية والقادمة، وينتج عن هذا شعوره بعدم التجديد والتنوع بل وعدم التفكير فى مستقبله أيضًا، أو حتى التطوير من نفسه كى يصبح ناجحًا بشكل أكبر

وهناك عدة أشياء يجب أن تفعلها يوميًا كى تتطور وتصبح ناجحًا بشكل كبير فى حياتك

تحديد أولوياتك:

ينبغى أن تحدد أولوياتك فى الحياة بأكملها، فالإنسان الذى يفكر بطريقة سليمة والناجح فى حياته هو من يستطيع أن يوفق بين عمله وبين الجانب الاجتماعى، لذا ينبغى أن تحدد الأشياء التى ترغب بها وأولوية الأشياء عن بعضها البعض وضع برنامج زمنى لليوم التالى يجب أن تعرف ما يتطلبه عملك ومنزلك فى اليوم التالى، ومن الأفضل أن تكتبهم فى ورقة حتى لا تنسى، فتخطيطك لليوم التالى سيجعلك تنجز الكثير من المهام سواء على المستوى العملى أو المستوى الاجتماعى

تناول وجبة الإفطار يوميًا والاستيقاظ مبكرًا:

إن الاستيقاظ فى وقت متأخر سيجعل جسدك خاملًا، كما أنه سيجعلك غير قادر على ممارسة عملك بشكل طبيعى، ومن الأفضل أن تتناول يوميًا الإفطار بعد استيقاظك مبكرًا، فتناول وجبة الإفطار سيجعلك ذو صحة جيدة كما أنه سيجنبك الآم الصداع فى العمل

إغلاق الانترنت وفتحه أسبوعيًا:

من الأفضل أن تُغلق الانترنت ولا تجلس عليه سوى أوقات قليلة، خاصة فى أوقات العمل، فالجلوس عليه لوقت طويل يصيبك بالتوتر كثيرًا ويجعلك تفقد تركيزك، لذا فمن الأفضل أن تجلس على الانترنت مرة واحدة أسبوعيًا

تدوين ما ترغب به أسبوعيًا:

إن كتابة أهدافك وما ترغب فى تحقيقه فى ورقة خاصة بك، ستجعل منك شخصًا نشطًا ترغب دائمًا فى تحقيق أهدافك، حيث ثبت علميًا أن الشخص الذى يقوم بتدوين أهدافه يكون أكثر قدرة على تحقيقها من غيره الذى يتركها عشوائية

لا تقارن نفسك بأحد:

إذا أردت أن تسير على طريق سليم فى حياتك المهنية والاجتماعية، حاول أن لا تقارن نفسك بأحد، فلا تنظر إلى أحد على أنه أفضل منك فى شئ، فقط كن راضيًا بما فى يدك الآن، فالمقارنة ستجعلك تشعر بالتعاسة

القراءة:

إذا كنت تريد أن تصبح شخصًا نشيطًا وحريصًا على تحقيق ذاتك عليك بالقراءة، فقراءة كتاب أسبوعيًا سيجعلك ذو شخصية فريدة ومستقلة، كما أنه سيبعد عنك الملل وسيجعل عقلك يتفتح مع مرور الوقت، بالإضافة إلى أنه سينمى ذاتك بشكل مستمر

حساب ما تنفقه:

إذا كنت ترغب فى تحقيق الراحة المادية لك، عليك أن تحافظ على كل ما تنفقه من أموال بشكل دورى، فحتى لا تنفق فوق طاقتك وتجد نفسك فى نهاية الشهر فى ضائقة مالية عليك أن تدون كل ما تنفقه أيضًا بشكل يومى