

اجعل السنة الجديدة سنة النجاح في جميع المجالات

حسن التليخ

2012

التسير فلما في مضا من الحياة ينطلب خير بطبة ، ههنا
دليلك المفصل لما قررت أن تحقق في سنك الجديدة

هدية موقع إيجابي: www.e-jabe.com

موقع يطمح أن يجعلك تظل على اطلاع على التطورات
الجديدة في تنمية الشخصية:
البرمجة اللغوية العصبية ، التنويم المغناطيسي ، الذاكرة
الفائقة...

يسمح بنشر هذا الدليل بشرط عدم
تغييره .

2012

بداية حياة جديدة

دليل مجاني للنجاح في تحقيق أهداف السنة الجديدة.



هدية موقع إيجابي www.e-jabe.com للسنة الجديدة .
يسمح بنشره وإهدائه إلى المعارف والأصدقاء ، بشرط عدم تغييره .

قدريك على أن تسئل من حيث أنت إلى حيث تريد أن تطلب خريطة

لكن يجب أن تعرف أين أنت اليوم وإلا فإن الخارطة لا تعني أي شيء!

خذ وقتك لكي تحدد موقعك في كل مجال من مجالات حياتك ، واعط لنفسك علامة من صفر إلى عشرة بحيث تعني صفر لاشيء إطلاقا وخمسة متوسط و عشرة تعني أنك تعيش فعليا ما ترغب أن تعيشه.

عندما تفعل ذلك فإن أهم شيء على الإطلاق هو أن تكون صادقا مع نفسك ، تذكر أنك تقيم نفسك بمقاييسك الشخصية ، فلا تقارن نفسك بأحد ، الإستقلالية الشخصية تعني أن تقرر مقاييسك الخاصة بك.

1/ مجال تنمية جسمك وصحتك:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2/ مجال الدين والروحانيات:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3/ المجال العائلي :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4/ المجال العاطفي:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5/ تطوير العلاقات:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6/ استخدام الوقت:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7/ العمل:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8/ تحصيل وتسيير المال:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9/ مساعدة الآخرين:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10/ مجال التدريب والتطوير:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ومن أجل التقدم : سبع خطوات ...

الخطوة الأولى: الدقة والتركيز

سؤال: إذا كانت عجلة سيارتك هي حياتك ، فما هي السرعة التي تريد أن تدور بها؟

ما الذي سيحدث لو دارت بسرعة 180 كلم في الساعة؟

املا الجدول التالي وسد الهوة بين ما أنت عليه وما ترغب أن تكون عليه:

صحيا	دينيا	في بناء عائلتك
أين تريد أن تصبح؟ (النقاط من واحد إلى عشرة)		
1- وضوح وتركيز.		
أ- الهدف المنشود برؤية واضحة ومقتعة.		
ب- حوافز قوية على التقدم.		
ت- الصدق التام مع نفسك حول وضعك الآن.		
2- امتلك أدوات نجاح أكثر فعالية:		
أ- خريطة دقيقة.		
ب- مؤهلاتك.		
ت- برنامج للتأهيل (طفوس للتحكم في النفس ، برمجة الذات)		
ث- مثل أعلى		
ج- مجموعة الهدف المشترك.		
3- نظم ونسق المعطيات		
أ- اكتشف نزاعاتك الداخلية.		
ب- جرد الحلول الممكنة.		
ت- قم بالإختيار الأمثل		
ث- راجع المعطيات يوما بعد يوم.		
ج- التعديلات اللازمة.		
4- كافئ نفسك عن كل تقدم.		

النتائج على 10

اعثر على القوة الدافعة:

المحرك الذي يسير بك إلى الأمام.



/1

أ- إذا توجب عليك أن ترتفع بمستوى حياتك في مجالات محددة ، ما هي المجالات الثلاثة الأكثر استعجالاً؟

المجال: يجب أن يرتفع إلى الدرجة على 10 في مدة
المجال: يجب أن يرتفع إلى الدرجة على 10 في مدة
المجال: يجب أن يرتفع إلى الدرجة على 10 في مدة

ب- لرفع النتائج في هذه المجالات يجب التحكم الصارم في:

.....
.....
.....

مثال: الوقت ، العواطف ، العلاقات مع الآخرين...

2/ إذا أردت أن تتجح تماما في مجال معين ، ما هو أهم شيء يجب عليك السيطرة عليه؟

.....

3/ ماذا ستخسر إذا لم تسيطر على هذا المجال؟

.....

ما هو الثمن الذي ستدفعه إذا لم تصل إلى الهدف المنشود في هذا المجال؟

.....
من هو الشخص الذي سيتضرر إذا لم تحقق هذا الهدف؟

4/ ماذا ستربح عندما تصل إلى السيطرة على هذا المجال؟

..... كيف سيكون شعورك عندما تصل إلى الهدف المنشود في هذا المجال؟

..... من هو الشخص الذي سيفرحه تحقيقك لهذا الهدف؟

..... كيف سيكون شعور هذا الشخص بالضبط؟

5/ ما الذي كان يمنعك في الماضي من أن ترفع مستواك في هذا المجال؟

.....

6/ هل أنت مصر تماما على تحقيق هذا الهدف؟

.....

7/ لماذا؟

.....

.....

.....

.....

يمكنك أن تفعل أي شيء بوقتك ...

ما عدا ...

إيقافه!

الخطوة الثانية: إذا كنت عازما على تحسين نوعية حياتك يجب أن تضع في الحال برنامجا للعمل:

واليك بعض النصائح البسيطة والفعالة:

1/ كن إيجابيا :

- توقع النجاح في ما تقوم به ، فذلك يدعم تحفيزك على الدوام.
- التفاؤل لا يكفي ، إذ لا يمكنك أن تأمل أن تتمتع بمنظر القمر وأنت في غرفة مغلقة ، في تلك الحالة لن ترى ضوء القمر.

النجاح له مؤشرات ، لا يمكنك أن تسلك نفس الطريقة وتتوقع نتائج مختلفة.

إذا كانت طرقك القديمة غير مجدية ابحث عن طرق أخرى.

برنامج العمل ضروري
جدالمن يرغب في
النجاح.

لدى كل شخص طاقة داخلية إذا تم تحريرها
تتحول الأحلام إلى حقائق.

2/ ما الذي سيحملك إلى القمة؟

أ- التوقف عند التفاصيل:

مليمتران قد يعنيان مجانبة الهدف ، في الحياة تعني التفاصيل الدقيقة الفرق بين الفشل والنجاح.



- القياس: لا يمكنك تسيير شيء لا يمكنك قياسه ، وعندما تقيس شيئا باستمرار فإنك تعمل على تحسينه. اعمل باستمرار على أن تقيس المسافة بينك وبين هدفك.
- العمل الدؤوب: من النادر تحقيق المعجزات بين عشية وضحاها ، فقط بالمثابرة نحقق النجاح ، بأفعال صغيرة ثابتة نحقق ما لم يكن في الحسبان.

الخطوة الثالثة: خالط وسط محفزا:

الكثيرون يفشلون لأنهم يختارون رفاقهم وأصدقاءهم من الأشخاص المتشائمين أو الأشخاص (الواقعيين) ، وتتولد لديهم أفكار مشابهة لأفكار رفاقهم ، إذا أردت نقل حياتك إلى مستوى أحسن ، اصطحب من يحفزك ويشجعك ، واحذر من المثبطين ، يوجد في كل وسط أشخاص يحققون الأحلام ، وآخرون يعيشون "الواقع" ، ابحث عن أولئك الذين اكتسبوا العادات وخاضوا التجارب اللازمة في المجال الذي ترغب أن تطوره ، وقابلهم كلما سحت لك الفرصة.

خالط ذلك الوسط
الذي يجعلك تقوم
بما عليك القيام به
تلقائيا

إذا كنت أكبر سباح
في العالم فلن تطور
موهبتك في قرية
بعيدة عن البحر.

اندمج في
مجتمع
يدعمك،
أحسن
طريقة
لتعلم لغة
هي أن
تعيش
بين من
يتحدثون
بها.

الخطوة الرابعة: باشر العمل

الكثير من الأشخاص ينتظرون الوقت المناسب: حينما أجد التمويل ، حينما تكون الفرصة مواتية ، حينما ...

الكثير من الناس لا يحققون أهدافهم ببساطة لا يفعلون شيئاً من أجل تحقيقها ..

اللحظة المناسبة في كثير من الأحيان هي الآن ، عندما تباشر العمل الآن تكون قد خطوت أكبر خطوة لتحقيقه ، وأنت تعلم جيداً أن ما تؤجله إلى الغد قد لا تقوم به أبداً.

عندما تبدأ في مباشرة العمل فإن كل ما تبقى هو أن تثابر من أجل تحقيق النتائج ، وكلما حققت نتائج كلما عملت أكثر من أجل تحقيق المزيد ، فالنتائج تتغذى على النتائج.

والنصيحة هي أن لا تترك المكان الذي اتخذت فيه القرار قبل أن تفعل شيئاً لتحقيقه: قم باتصال ، اكتب رسالة ، أو قم بالإستعلام اللازم أو جهز الأدوات واللوازم ...

الخطوة الخامسة : حرر قدراتك الذاتية:

العوامل التي نتحكم فيها تنحصر في نوعين اثنين:

/1 عوامل خارجة عن إرادتنا ، مثل أسعار النفط والمواد الأولية ومثل المناخ وواقع المنشأ.

/2 عوامل يمكننا أن نؤثر عليها ، وأقرب شيء يمكننا أن نتحكم فيه هو تصرفاتنا وطريقة تعاملنا مع الأمور ، ولكن حتى الطريقة التي نتصرف بها تخرج في بعض الأحيان عن نطاق تصرفاتنا ، مثل حالات الغضب ، الخوف ، الإدمان ، الخجل ، وما شابه.

في عالمنا اليوم تزدهر علوم تهتم بالسيطرة على السلوك وتستخدم أدوات مثل البرمجة اللغوية العصبية والإيحاء الذاتي تحت التنويم الإيحائي. وتستخدم هذه الأدوات في مجالات عديدة لتدعيم الثقة في النفس والتخلص من العادات المعيقة وتحرير القدرات الشخصية من أجل القيام بإنجازات استثنائية.

كلما تمت السيطرة أكثر على العوامل التي يمكننا التأثير عليها كلما تعاملنا بشكل أفضل مع العوامل التي لا قدرة لنا على التأثير فيها.



يقول غاندي: الذي يسيطر على نفسه أقوى من الذي يسيطر على العالم.

داخل كل واحد منا طاقة إذا
تم تحريرها خلقت المعجزات

الخطوة السابعة: تشارك مع الآخرين

امنح أكثر مما تطلب من الآخرين ، اشعر بالإمتنان وبمحببة الناس.



سر النجاح هو العطاء.

مهمتك لا تتعلق بالبحث عن الشعور بحب الآخرين ، بل بالبحث عن العقبات التي وضعتها بنفسك أمام هذا الشعور وبتفكيكها واحدة تلو الأخرى.