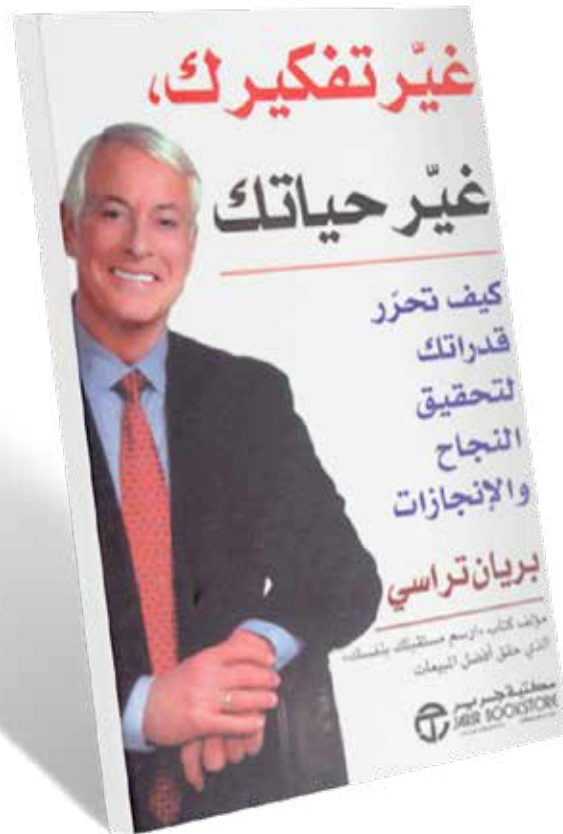


غير تفكيرك غير حياتك



بريان تراسي

◀ غير تفكيرك غير حياتك ▶

◀ تعلم أن تجعل حلمك حقيقي بالمعرفة والعمل لا بالتشكيك والاحباط ▶
◀ في هذا الكتاب سوف نعرض بعض الأمور التي سوف تساعدك في الوصول بنفسك إلى الحياة التي تريدها بالفعل ولن يتحقق ذلك بالتمني وإنما بالعمل والإصرار

◀ إن الأفكار لها تأثير بالغ يمكن من خلالها أن تجني السعادة أو الحزن , النجاح أو الفشل لأنك بالفعل تتكون من مجموعة من الأفكار والمشاعر والرغبات التي تتشكل مع بعضها البعض وتكون شخصيتك ومن ثم تشكل حياتك وتحدد نوع هذه الحياة

◀ عليك أن تراقب انفعالاتك وتتحكم فيها , لأن ردود أفعالك أيضاً تؤثر على شكل الحياة التي تعيشها بالفعل , و عليك أن تراجع كل أفكارك التي هي أساس كل سلوكك , والتي تجعلك تجذب إلى حياتك أحداث من نوع تلك الأفكار “بمعنى أنه إذا كانت أفكارك جيدة سوف تكون حياتك جيدة والعكس”

غير طريقة تفكيرك

◀ عليك أن تقف بجدية وتقرر أن تبدأ بداية جديدة وتفتح صفحة بيضاء مع نفسك تكتب فيها كل ما ترغب به وتريد تحقيقه,و عليك أن تعمل جاهداً لتحقيق ما كتبته و أن تكون شخص جديد في طريقة تفكيرك وتصرفاتك ايضاً

◀ أنواع الخوف ▶

الخوف من الفشل,يبدأ منذ الطفولة بسبب تخويف الأهل لنا من كل شيء بالاضافة إلى الانتقاد المستمر الذي يصحبه الإهانة والضرب احياناً , وهذا النوع من الخوف يجعل الطفل يشعر أنه ضعيف وفاشل وأنه لا يعرف أن يتصرف,ويكبر معه هذا الاحساس بل ويتضاعف ويكون بعد ذلك السبب الأساسي في فشل هذا الطفل عندما يكبر .

◀ أما الخوف من الرفض يتكون عندما يوجه الآباء الانتقاد للطفل طوال الوقت وبصوره عنيفه رفضاً منهم لتصرفاته ,فيتكون عند الطفل شعور أن المجتمع يرفضه ولا يريده وذلك يؤدي بالطفل إلى الخجل والإنطواء

◀ تعلم أن تقوم بعمل الأشياء التي تخاف منها حتى تهزم الخوف ولا تجعله مسيطر عليك وهناك مقولة شهيرة عن الخوف من الفشل “ وراء كل اخفاق نجاح ولكن يحدث لك هذا النجاح إذا فهمت أسباب الإخفاق وقمت بالتعديل ”

◀ إن القضاء على المخاوف يتلخص في تصحيح معلوماتك وتصحيح صورتك الذاتية عن نفسك وإن فعلت ستنجح في أن تقضي على مخاوفك

◀ عقلك عبارة عن قرص مسجل عليه كل المعلومات والأفكار وايضاً مسجل عليه صورتك عن ذاتك التي تتحكم في تصرفاتك الفعلية في الحياة , فإذا رغبت في تغيير شيء في حياتك عليك أولاً أن تغير صورتك الذاتية من الداخل

◀ إن تقديرك لذاتك هو المحرك الداخلي لشخصيتك وهو مصدر الطاقة الذي يمدك بالحماس والايجابية لتحقيق ما تريد ويتفق علماء النفس أن تقديرك لذاتك يكمن في معرفة جوهرك وشخصيتك ويكمن أيضاً في نوع حوارك مع ذاتك فعليك اختيار الاسلوب المناسب لحوارك مع ذاتك والذي يساعد في النجاح والتميز وابتعد عن الحوار الذي يحبطك ويحطم عزيمتك

◀ أنت بالفعل تستحق الأفضل طالما اجتهدت وعملت كل ما بوسعك وتعلمت ما ينبغي عليك أن تتعلمه لتحقيق ما تريد وطالما أنك قمت بدورك على أكمل وجه فأنت تستحق امتلاك ما سعت إليه

◀ برمج عقلك من خلال تحديد النموذج الذاتي الذي ترغب أن تكون عليه وتصرف على هذا الأساس وبعد فترة سوف يتحقق هذا النموذج بالفعل .

غَيِّر حياتك

◀ الأفكار الايجابية تعزز من حياتك وتدعمها وتمدها بالطاقة والحماس وليست مجرد تحفيز لك بل هي من يساعدك على نمو شخصيتك وتطورها في كل جوانب حياتك, وبالتالي القضاء على الأفكار السلبية هو أساس فعلي لكي تحقق ما تريد

◀ لا تهدر طاقتك على أحداث الماضي ولا تعيش فيها وعش حاضرك بكل لحظه فيه واجعل الماضي فقط مجرد تجارب تثقل شخصيتك , ولا تركز مع أحداثه السيئة, ركز فقط على الأحداث الجيدة وتعامل معها على أنها ذكرى جميلة

◀ من الأفضل ألا تشغل نفسك برأي الآخرين , فقط تقدم في حياتك وانجح لنفسك, معظم الناس يتصرفون بشكل معين فقط لإرضاء الآخرين وهذا يضع عليهم ضغط نفسي كبير , فمن الأفضل أن تعمل بجد وتنجح وترفع من تقديرك الذاتي لنفسك ولا تركز مع الآخرين

◀ لكي تنجح وتتميز عليك أن تضع لنفسك معايير عالية وأهداف عظيمة, ولا ترضى بأي مستوى من النجاح وفي طريق نجاحك وتميزك ضع أمامك القدوة والنموذج الذي يعد بمثابة المرشد لك والداعم النفسي لك أيضاً

احلم أحلام كبرى

◀ اجعل أهدافك محددة بالتفصيل ورؤيتك واضحة, وحاول أن تُحسن استخدام وقتك وأن تستفيد منه بأقصى صورة ممكنة

◀ اكتب أهدافك واقرأها باستمرار حيث اثبتت الدراسات أن كتابة الأهداف ترفع من احتمالات تحقيقها بالفعل وذلك لأنك تركز عليها وتهتم بها فتصبح أقرب إلى التنفيذ من الأهداف الغير مكتوبة

◀ ضع خطة لهدفك بشكل دقيق واجعلها مكونة من مراحل ولكل مرحلة خطوات محددة وحاول أن تقيم نفسك فى كل مرحلة لكي تعرف هل تتصرف بالشكل الصحيح أم تحتاج إلى تعديل فى الخطة أو فى اسلوب تنفيذها ؟

◀ حاول أن تلزم نفسك بعمل شيء يومياً تجاه هدفك حتى ولو كان بسيطاً لأن ذلك سوف يشحن حماسك باستمرار ويجعلك قادراً على تخطي أي عقبة أمامك , وضع النتيجة النهائية للهدف أمام عينيك باستمرار

قرر أن تحقق الثراء

◀ لكي تحقق الثراء عليك أولاً أن تتعلم ممن سبقوك فى تحقيق الثراء بمعنى أن تتعلم من أصحاب الانجازات الحقيقية وأن تكتسب المهارات والصفات التي تؤهلك للوصول إلى ما تريد

◀ أنت المسؤول عن قراراتك وعن حياتك كلها اعمل بجد وتحلى بالاصرار والالتزام ولا تهدر وقتك أكثر من اللازم فى الانشغال بالعلاقات الاجتماعية وفي العمل,اجعل علاقاتك فعالة لكن بحدود حتى لا تهدر طاقتك فى ما لا ينفعك

◀ تحلى بالصبر والتصميم للوصول إلى الهدف واتخذ لنفسك القدوة والنموذج المناسب فهو بمثابة المرشد لك أثناء الطريق وحاول أن تعرف أكثر عن هذا النموذج من خلال القراءة عنه ومعرفة تفاصيل مشوار نجاحه لأن ذلك سوف يقوي من عزيمتك

امسك بزمam حياتك

◀ حاول أن تتوقع الخير واعمل على هذا الأساس مع استعدادك للتعامل مع أي شيء سلبي سوف يحدث فى الطريق , وهذا ما يُطلق عليه التوقع الذاتي الايجابي وهو الطريقة التي يتبعها كل الأغنياء والسعداء

◀ ابدأ من مكانك الآن ,بادر بأخذ خطوة فعلية نحو هدفك , لا تستمع للمحيطين ,
وانسف كل الاعذار

التمزم بالتفوق

◀ لكي تتحكم بأدائك يجب عليك أن تتحلى بالتميز في انجازاتك وأن تعامل نفسك على أنك من صفوة الناس في مجالك وتتعامل على هذا الأساس , وتنمي نفسك وتتعلم لتصل بالفعل إلى مستوى الصفوة المتميزة بالفعل , وكلما زاد تقديرك لذاتك ارتفع أدائك وبالعكس .

◀ لكي تصل إلى مستوى أعلى فى أى جانب من جوانب حياتك عليك أولاً أن تحدد مستواك الحالي بكل صدق , وبعدها تحدد المستوى المطلوب الوصول إليه , ثم تحدد ما المطلوب منك لتصل إلى المستوى الأعلى وتلتزم بالخطوة وتصر على الوصول إلى هدفك وبإذن الله سوف تحقق ما تريد

◀ حدد المهارات التي تحب أن تقوم بها والأعمال التي تستمتع وأنت تؤديها بشرط أن يكون أدائك متميز جداً , وحول هذه المهارات إلى مصادر دخل وتعامل مع الموضوع على أنه لعبة يجب أن تفوز بها .

◀ تعلم أن تروج لنفسك على نحو احترافي وحدد لنفسك مبادئ معينة لكي تتميز في مجالك

1- تخصص في مجال تحبه

2- تعلم كل شيء يجعلك متميز في مجالك واجعل ما تقدمه متميز ومختلف عن مثيله في السوق

3- اختار القطاع الذي سوف تتعامل معه وافهمه جيداً وحدد العملاء النموذجيين وتعامل معهم

4- كثف جهودك واستمر فى العمل باكتساح وركز مع نفسك ولا تقارن نفسك بالآخرين, واتبع خطتك ولا تدع مجال للصدفة

ضع الناس في المقام الأول

◀ إن الشخصيات التي تتعامل معها سوف تساهم في نجاحك أو عدمه , أنت انسان تتأثر بالمحيطين بك فحاول أن تنتقي اصدقائك ومن تتعامل معهم لأنهم يشاركون في نجاحك .

◀ حاول أن تجعل شبكة علاقاتك متجددة ومتطورة ذلك أفضل بكثير من أن تبقى على وتيرة واحدة عليك أن تكتب اسماء الاشخاص المحيطين بك وتحاول أن تتعرف عليهم ولكن احذر وكون علاقاتك بهدوء وبالتدريج حتى لا تفقد هؤلاء الناس منذ البداية , تعلم أن توطد علاقاتك بشكل جيد فمعظم الوظائف المهمة والصفقات الكبيرة تكون من خلال العلاقات القوية .

◀ عزز قدراتك وتعلم أن تتكلم على الملأ دون خجل , وحاول أن تعطي ولا تنتظر المقابل من نفس الأشخاص وفي نفس الوقت فالمقابل سوف يأتيك في الوقت المناسب عندما تحتاج أنت هذا المقابل بالفعل .

◀ ابحث دائماً عن مرشدين لك في الطريق بشرط أن يكونوا قد حققوا نجاح فعلي وأن مجالهم نفس مجالك أو مشابه له , تحلى بالذكاء وتعلم من تجارب الآخرين وسوف يوفر عليك ذلك الكثير من الوقت والجهد والمال .

◀ إن علاقاتك هي نتاج لما زرعته أنت بالفعل , فعليك أن تعلم أن العلاقات هي كل شئ فمعظم الناجحين ركزوا على بناء قاعدة محترمة من العلاقات والتي ساهمت بشكل مباشر في نجاحهم فعليك أن تختار علاقاتك بعناية وذلك سوف يسهل عليك مشوار النجاح

فكر كما يجدر بعقلي

◀ إن قيمتك الأساسية اليوم هي معرفتك ومهاراتك وبدونهم لا تستطيع النجاح ولا تستطيع أن تكون ثروة، ركز على أدائك وطوره سوف تتقدم نتائجك بشكل قد يفاجئك أنت شخصياً، ولا تقع في فخ الذكاء الذي يشعرك أنك على دراية بكل شيء وأنت لا تحتاج أن تتعلم، للأسف هنا سوف تخسر كل شيء لأن الفرور هو الذي يقودك

◀ اجعل عقلك متفتح واعلم ما يريده السوق، وكن يقظاً وأنت تتعامل مع اتجاهات العرض والطلب وكن دائماً في حالة ترقب للمستقبل فأنت تحتاج أن تكتشف خدمة جيدة ومتميزة لكي تجد مكان لك بين المنافسين

◀ يتصف العباقره بثلاث صفات أساسيه ويجب أن تكون مثلهم
* عقل متفتح ومرن
* استعمال المنهجية او الخطة المنظمة
* حل المواقف بالتحليل وطرح الأسئلة

◀ ومن صفات المتميزين
المرونة في التعامل مع المواقف
مواكبة التقدم السريع للتطور في مجال تخصصه
يهتم بتنمية شخصيته باستمرار ولا يفتر
يقرأ يومياً
يمنح نفسه ميزات اضافية باستمرار من خلال تنمية مهاراته وقدراته
يؤمن بمبدأ لكي تجني المزيد لابد أن تتعلم المزيد
يبحث عن الدورات التدريبية التي ترفع من مستواه باستمرار
المعرفة لديه تمثل القوة
ليس هناك حدود لتفكيره ولا سقف لطموحاته



إختصارك

كتابك.. بإختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

امسح هنا

