الأشياء التي يقوم بها الناجحون كلّ يوم

◄أوّلاً- وضع قائمة بالخطط:

الشخص الناجح يُدرك أنّ العمل العشوائي يضيع الوقت والجهد دون أي فائدة لذلك احرص على وضع خطط شاملة تتضمّن قائمة بالمهمّات الواجب القيام بها خلال اليوم وكم من الوقت تحتاجه لتنفيذها، سيُساعد هذا التنظيم على التركيز بشكل أفضل على أعمالك وتنفيذها على أحسن ما يكون لتحقق في النهاية النجاح.

ثانياً- الاستيقاظ باكراً:

يحرص الشخص الناجح على تجنّب السهر حتى يصل على كفايته من النوم المريح ليلاً، كما أنّ النوم المبكر يساعد على الاستيقاظ في الصباح الباكر وهذا ما يكسبه ساعات إضافية لممارسة بعض المهمّات قبل الذهاب للعمل، والجدير بالذكر أنّ الدماغ يكون في قمّة نشاطه صباحاً فيسهل عليه هذا تنفيذ المهمّات المعقّدة.

ثالثاً- تناول وجبة الفطور:

من غير الممكن مواصلة العمل وأنت تشعر بالجوع ولذلك يحرص الشخص الناجح على بدء نهاره بتناول وجبة فطور صحّية فهي تساعد على إعادة شحن طاقة جسمه من جديد وبالتالي ممارسة أعماله بكفاءة عالية، ويُفضّل أن تحتوي وجبة الفطور على الحليب، الفاكهة، الخضروات، الحبوب الكاملة، العسل، زبدة الفول السوداني.

رابعاً- إدارة الوقت جيّداً:

الشخص الناجح يقدر الوقت ومن أجل ذلك يسعى للالتزام بالوقت المحدّد لكلّ مهمّة ويحرص على تخصيص وقت للعمل ووقت للراحة ووقت للتسلية وهذا ما يساعد على إنجاز أعماله بسرعة، كما أنّ أوقات الراحة والتسلية تبعده عن الضغوطات فتتحسّن حالته المزاجية ليكمل نهاره دون الشعور بالتعب والإجهاد.

خامساً- ممارسة الرياضة:

من أهم الأشياء التي يلتزم بها الشخص الناجح الرياضة فهو يحرص على ممارسة المشي والجري وركوب الدراجة الهوائية كلّ يوم لمدّة لا تقل عن ساعة، حيث تعمل الرياضة على تنشيط الدورة الدموية فيشعر بالنشاط والحيوية، كما أنّها تُحفّز الجسم على إفراز هرمون السعادة لينطلق إلى عمله بهمة عالية وحماس.

سادساً- تمارين التنفس:

يعاني الشخص الناجح كغيره من الناس من كثرة الضغوطات وهذا ما يؤثر على قدرته في الاستمرار بالعمل، ولكي يتغلّب على هذه الحالة يقوم بأخذ نفس عميق حتى تمتلئ رئتيه ويحسبه لعدّة ثواني ثمّ يخرجه في عملية الزفير، تساعد تمارين التنفس على تحسين تدفق الأوكسجين للدماغ وهذا ما يشعره بالنشاط والحيوية.

سابعاً- تطوير المهارات الشخصية:

الشخص الناجح يسعى يومياً لتطوير مهاراته الشخصية من خلال القراءة، ومشاهدة الأفلام التعليمية، والمشاركة في ورشات العمل والحصص التدريبية، كما يحرص على ممارسة هواياته، وتعلّم اللغات الجديدة، كلّ هذه الأُمور تصقل معارفه وتزوده بالخبرات اللازمة لتحقيق النجاح.

ثامناً- الحصول على قسط من الراحة:

الشخص الناجح يعلم أنّ الراحة مطلب ضروري للجسم والعقل والحرمان منها يؤثّر سلباً على الإنتاجية ومن أجل ذلك يسعى للحصول على قسط من الراحة خلال التواجد في العمل، كما أنّه يأخذ إجازة بين الحين والآخر لعدّة أيّام بعيداً عن مصادر التوتر وهذا ما يساعد على تجديد نشاط جسمه والعودة للعمل بهمة عالية.

النجاح لا يأتي بالتمني وإنّما بالجد والمثابر، فإذا كنت تريد أن تصبح شخص ناجح التزم عزيزي بممارسة الأُمور السابقة فهي ستساعدك على الوصول إلى النجاح العظيم.►