



۱۰ نکته برای مدیریت خود

۱. یک مدیر زمان منضبط شوید

هر هفته تقریباً شامل ۱۶۸ ساعت می‌شود. این تعداد ساعت بدون تردید زمان زیادی را برای دستیابی به هر نوع هدف یا تحقق هر نوع آرزویی فراهم می‌کند. هر روز صبح چند دقیقه را به برنامه‌ریزی روزتان اختصاص دهید. برنامه‌ریزی‌تان را حول اولویت‌هایتان شکل دهید و ذهن خود را نه تنها بر کارهای فوری و مهم، بلکه بر کارهایی که چندان فوری نیستند اما در عین حال مهم هستند (کارهایی که منافع بلندمدت و پایداری به بار آورده و مستلزم ممارست، طراحی استراتژیک، توسعه روابط و آموزش حرفه‌ای است) متمرکز کنید چرا که این قبیل کارها بیشترین فرصت را برای پیشرفت فردی و حرفه‌ای به دست می‌دهند. هرگز اجازه ندهید اموری که حائز بیشترین اهمیت ممکن هستند قربانی امور کم‌اهمیت شوند.

۲. روزتان را به خوبی شروع کنید

قبل از اینکه هر روز صبح از رختخواب بیرون بیایید، دعا بخوانید و از خداوند برای روزتان و همه چیزهای مثبتی که خواهید دید و به دست خواهید آورد تشکر کنید. برای ساختن بهترین روز زندگی‌تان آگاهانه تصمیم بگیرید و با انواع لذت‌ها، موفقیت‌ها و سرگرمی‌ها با آن مواجه شوید. اگر شما به این چیزهای خوب اعتماد داشته باشید، مطمئناً اتفاق خواهد افتاد. یک راز بی‌انتهای و همیشگی برای موفقیت در زندگی این است که هر روز به‌گونه‌ای زندگی کنید که گویا آخرین روز زندگی شما است.

۳. سعی کنید در طول روز شوخ‌طبع باشید

شوخ‌طبعی نه‌تنها از نقطه‌نظر جسمی مفید است. بلکه سبب از بین رفتن تنش حاصل از اوضاع سخت گشته و هر جا که باشید جو فوق‌العاده‌ای را در اطرافتان به وجود می‌آورد.

۴. با افراد متمرکز و مثبت‌اندیش نشست و برخاست کنید

کسانی که همواره برایتان آموزنده بوده و هرگز انرژی ارزشمند شما را با شکوه و شکایت یا نگرش‌های بی‌روح و ملالت‌آور به تحلیل نمی‌برند. در اثر توسعه روابطتان با افراد مصمم به پیشرفت فردی و با روحیه، انرژی، انگیزه و سطح توقعات ما بالاتر رفته و به بیش از آنچه لیاقتش را داریم دست می‌یابیم.

۵. در روابطتان با افراد بیشتر گوش کنید و کمتر صحبت کنید

از قانون ۶۰/۴۰ استفاده کنید. ۶۰ درصد گوش دهید و ۴۰ درصد صحبت کنید. این کار نه‌تنها سبب افزایش محبوبیت شما می‌شود (وقتی به حرف‌های طرف مقابل در

سکوت و با اشتیاق گوش می‌کنید آن شخص احساس ارزشمند بودن می‌کند و شما را بیشتر دوست خواهد داشت)، بلکه با گوش دادن، هر روز نکته‌ای جدید از دیگران یاد می‌گیرید هراندازه که متخصص و باهوش باشید باز هم ممکن است دیگری چیزی را بداند که شما آن را بلد نیستید. نشانه حقیقی یک انسان مطمئن و بالغ مانند کسی است که تمام فرصت‌ها را شانس برای یادگیری می‌پندارد حتی برای آموزگاران نیز معلمانی وجود دارد.

۶. هرگز شکایت نکنید

کسی که شکایت می‌کند بدبین بوده و در هر کار و ایده جدیدی دنبال نکات منفی آن می‌گردد، مردم را از آن منصرف ساخته و کمتر در کاری موفق می‌شود. از یک نقطه نظر کاملاً روان‌شناختی، همه چیز دو بار ساخته می‌شود: یک بار در ذهن و یک بار در واقعیت. پس روی نکات مثبت تکیه کنید. وقتی اندیشه‌ای منفی به ذهنتان رو می‌آورد، فوراً آن را با یک اندیشه مثبت جایگزین کنید. همواره مثبت بر منفی غالب است و همواره باید ذهنتان را به‌گونه‌ای عادت دهید که تنها به بهترین‌ها فکر کند.

آنچنان محکم باشید که هیچ‌چیز نتواند شما را از مسیر طراحی‌شده‌تان به سمت موفقیت بازدارد. آنچه خواهان آنید را مجسم کرده و از هر نظر باورش کنید. بدون شک محقق خواهد گشت.

۷. ضعف‌های دوستان یا همکارانتان را نادیده بگیرید

اگر در پی نقص‌ها باشید، بدون شک نقص‌ها را خواهید یافت. آنقدر پخته باشید که بتوانید از ناکامی‌های کوچک دیگران چشم پوشیده و خوبی‌های ذاتی آن‌ها را ببینید. می‌توانیم از همه درس بگیریم.

برای داشتن یک زندگی شاد، وجود دوستان ضروری است، به‌خصوص دوستانی که تجربه‌ها و خنده‌های مشترکی با شما داشته‌اند. به دوستانتان زنگ بزنید، برای آن‌ها

کتاب یا چیزهای کوچک دیگری هدیه بخرید که می‌دانید دوست دارند. «قانون کشت و زرع» نه تنها در مورد روابطمان با دیگران، بلکه در سایر زمینه‌های زندگی نیز به کار می‌آید، هر چه بکارید درو می‌کنید؛ برای اینکه دوستان خوبی داشته باشید باید اول خودتان دوست خوبی باشید.

۸. اوقات استراحت را در برنامه هفتگی‌تان مشخص کنید و در عمل به آن‌ها به هیچ چیز رحم نکنید

بدون شک در زمانی که برای یک ملاقات مهم با رئیس شرکتتان یا بهترین مشتری‌تان تعیین کرده‌اید کار دیگری را نخواهید گنجانند، پس چه دلیلی دارد وقتی را که جهت سرمایه‌گذاری روی خود تعیین کرده‌اید به زمان دیگری موکول می‌کنید؟ ما باید وقتی هم برای استراحت و شارژ باطری‌هایمان برای خود در نظر بگیریم. تمام بعدازظهر جمعه را به خودتان اختصاص دهید، مطالب تازه و کتاب‌های الهام‌بخش بخوانید، موسیقی گوش کنید، کارهای موردعلاقه‌تان را انجام دهید و در یک کلام استراحت کنید. این عادت همچون لنگری شما را طی هفته باانگیزه و اثربخش نگاه می‌دارد.

۹. کمی کناره‌گیر و درون‌گرا باشید

اجازه ندهید که همه‌کس، همه‌چیز را در موردتان بداند. هرگز در مورد سلامتی، ثروت و امور شخصی‌تان با هیچ‌کس خارج از خانواده درجه‌یکتان صحبت نکنید. در این ارتباط همیشه منضبط باشید.

۱۰. فهرستی از تمام ضعف‌هایتان تهیه کنید

یک فرد حقیقتاً روشن‌ضمیر و دارای اعتمادبه‌نفس، به ضعف‌هایش توجه کرده و به صورتی هوشمند درصدد بهبود آن‌ها برمی‌آید. در خاطرتان بسپارید که حتی قوی‌ترین

و بزرگ‌ترین افراد نیز ضعف‌هایی دارند. منتها برخی در پنهان کردن آن‌ها ماهرترند. همچنین صفات خوبتان را نیز بشناسید و آن‌ها را تقویت کنید.

**برخی از مردم چیزهایی که هستند را می‌بینند و می‌پرسند «چرا؟»
اما من به چیزهایی که تا به حال نبوده‌اند می‌اندیشم و می‌پرسم: «چرا که نه؟»
(جورج برناردشو)**